موسوعة

التربية النفسية للأطفال



الدكتورة

مي محمد الوحش

موسوعة التربية النفسية

للأطفال

موسوعة التربية النفسية للأطفال

تأليف

د. مي محمد الوحش

الطبعة الأولى
2015



- **موسوعة التربية النفسية للأطفال**
- **د. مي محمد الوحش**

الطبعة الأولى 2015

منشورات:



المملكة الأردنية الهاشمية

عمان- شارع الملك حسين- مجمع الفحيص التجاري

تلفاكس: 0096264647550

خلوي: 00962795265767

ص. ب: 712773 عمان 11171- الأردن

E-mail: dardjlah@ yahoo.com

www.dardjlah.com

❖ رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2014/2/930)

9957-71-409-3: Isbn

الآراء الموجودة في هذا الكتاب لا تعبر بالضرورة عن رأي الجهة الناشرة

المقدمة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (أكرموا أولادكم وأحسنوا تأديبهم) لقد اهتم العرب منذ القدم في تربية الأطفال وحرصوا على نشأة أولادهم تنشئة سليمة ابتداءا من مرحلة الرضاعة، فكانوا يرسلون الذكور مع المرضعات إلى البادية حفاظا عليهم من أوبئة المدن، ورغبتا في إكساب الطفل فصاحة اللغة وقوة الشخصية، على خلاف معاملتهم للأنثى، فجاء الإسلام فحرم وأد البنات وكرمهم وأثاب لمربي الفتاة التربية الحسنة بأن له الجنة، وبذلك علت أمة العرب عن غيرها في الزمن الماضي وتجلت.

واليوم مع التقدم العلمي والمادي دأب علماء النفس على دراسة سلوكيات الأطفال وتطور تكوينهم النفسي للاجل تنشئة أجيال سليمة من الإنحرافات النفسية، قادرة على تحمل مسؤوليتها اتجاه نفسها والأجيال التي تليها.

وقد حقق علم النفس الحديث نجاحات شتى في التعامل من الأطفال وأنار الدرب لكل أبوين في تخطي الصعاب التي تواجهما في معاملة أطفالهم، والإلمام الكافي في الأحتياجات النفسية والمعنوية التي ينتظرها الطفل من والديه.

وقد حوت هذه الموسوعة الميسرة على كافة الجوانب والمسلكيات التي تمر بها شخصية الطفل منذ ولادته وحتى مراهقته مع التوقف على المشاكل التي تهم الآباء في تربية أطفالهم وأساليب التعامل معها لإخراج طفلهم من ضيقه وتصويب تصرفاته، وسيجد القارئ القواعد الأفضل والأسس الأقوم في التربية العلمية الصحيحة لأطفال في تفهم نفسية طفله.

والدال على الخير كفاعله

سنه أولى تربية

مما لا شك فيه بان طفلك يحتاج إلى لمسات من الحب والرعاية والعطف والحنان، وهذا لن يتم إلا عبر الاستجابة لكل طلباته ورغباته، وهو لا يستطيع التعبير عما يضايقه ولكنه يعبر عن ذلك بالصراخ والبكاء، فعليك أيتها الأم بان تراعي كل طلباته واحتياجاته حتى يطمئن بأن هناك شخص يفرغ نفسه له ويقوم برعايته رعاية كاملة.

ولكن هذا لا يعني أن تقومي بتدليله تدليلا كاملا بحيث يصبح مدللا يصعب التعامل معه، حاولي تربيته بالطريقة المثلى، أي أن تقومي على خدمته ورعايته ولكن بلا مبالغة في التدليل.

يمر الطفل أبان نموه في عامه الأول بعدة مراحل وعادات وهذه النقاط المذكورة تعتبر سائدة ولكن هذا لا يعني أن هنالك بعض الفروق في نشأة وعادات الأطفال في بعض الأحيان.

اهم ا لنقاط التي يمر بها الطفل نهاية شهره الأول هي :-

- يستطيع رفع رأسه إلى أعلى ولفترة وجيزة
- يستطيع تحريك رأسه من جهة إلى أخرى
- يفضل إمعان النظر للوجوه الإنسانية من غيرها من الأشكال الأخرى.
- يقوم بتحريك ذراعيه كثيرا .
- يقوم بلمس وجهه بأصابع يده.
- يستجيب منتبها لكل الحركات الصادرة من حوله .
- يلتفت لكل الأصوات المألوفة لديه بالمنزل.

– يستجيب لسماع الأصوات العالية.

– ترمش عيناه لدي مشاهدة الأضواء الساطعة والمشعة.

اما في نهاية شهر طفلك الثاني فيمكنك ملاحظة:

– يبدأ في إظهار بسمة صغيرة على وجهه.

– تستطيع أنظاره متابعة الأشياء التي تدور من حوله.

– يقوم بإصدار بعض الأصوات.

– يحاول ترديد بعض الأصوات مثل (اغ – اووغ).

أما في نهاية شهر الطفل الثالث، فتتمثل حركاته وعاداته ف :

– يستطيع رفع رأسه وصدره حينما يكون مستلقيا على بطنه.

– يستطيع رفع رأسه بزاوية تصل لدرجة 45 درجة لأعلى.

– يمكنه تحريك أرجله حينما يكون مستلقيا على ظهره.

– يستطيع فتح وإمساك أصابع كفيه.

– يستطيع تحريك جسمه وأرجله إذا تم وضعه على سطح خشن.

– يستطيع الوصول لكل الأغراض والأشياء المتدلية ويحاول تحريكها وهزها.

– يتابع نظره كل الأشياء المتحركة في محيطه.

– يبدأ في تقليد بعض الأصوات المألوفة في محيط المنزل.

– يستطيع تمييز كل أصوات المقيمين معه بالمنزل وحتى لو صدرت الأصوات بعيدا عنه.

- يبدأ في إظهار البسمة التي توثق علاقته بالأشخاص المحيطين به من أفراد أسرته.
- يبدأ في تطوير حركات يديه وأعينه ويظهر التنسيق واضحا بينهما.
- يبدأ في جمع أطراف كفيه بعضهما ببعض.
- تتكون لديه الرغبة الشديدة في إمعان النظر للأشياء التي تدور حول نفسها.
- يبدأ في تحريك أرجله بصورة أقوى وأسرع.
- يبدأ في رفع رأسه بصورة منتظمة وبإرادة قوية.

أما في نهاية الشهر الرابع فتكون خصال طفلك كالآتي:

- ينام ليلا نحو ستة ساعات، بحيث تصبح مجمل ساعات نومه تتراوح ما بين (14–17) ساعة باليوم.
- يستطيع قلب وضعه أي تعديل وضعه من حالة الاستلقاء على البطن ليصبح مستلقيا على ظهره.
- يستطيع الجلوس إذا تم إسناده ببعض المساند والمخدات.
- يستطيع رفع رأسه لزاوية قد تصل لنحو 90 درجة.
- يستطيع نظره متابعة الأحداث التي تدور حوله لزاوية قد تصل لنحو (180) درجة.
- يبدأ في تسلية نفسه بإطلاق بعض الأصوات.
- يستجيب نظره لكل الألوان والظلال.
- عادة ما يستجلي كنه الأشياء بواسطة فمه.

- تكون لديه المقدرة على إدراك الألم، الخوف، الوحدة، عدم الراحة وعادة ما يعبر عن ذلك بالصراخ والبكاء.
- يستجيب للأصوات العالية.

طفلك في نهاية شهره الخامس

تتلخص عاداته وخصاله في الأعمال التالية :-

- يبدأ في الالتفات للأشياء الصغيرة التي توجد بالمنزل.
- تترسب لديه بعض الخبرات.
- يستطيع نظره الامتداد لرؤية بعض المناظر التي تتحدث خارج المنزل.
- يبدأ في استخدام يديه لأجل إحضار الألعاب والأغراض التي تكون بالقرب منه.
- يبدأ في قضم الأشياء التي يتوصل إليها بواسطة أسنانه الأمامية.

وفي نهاية شهره السادس فيحدث التالي :-

- يستطيع الحفاظ على مستوى رأسه مرتفعا عند موضع الجلوس.
- يبدأ في إصدار بعض الحروف ويأتي ذلك في شكل أصوات(مم– نن).
- يبدأ في الثبات على وضع الجلوس.
- يبدأ في الاستجابة بفتح فمه لدى تقديم الملعقة له.
- يبدأ في الوصول للأغراض ومحاولة اللعب بها.
- يستطيع الانقلاب بجسمه بكل سهولة، من وضع استلقاء على بطنه لوضع استلقاء على ظهره.

- يستطيع الشرب بالكأس بمساعدة والديه.
- يحاول تقليد بعض حركات تعابير أوجه أفراد الأسرة.
- يستطيع التعبير عن نفسه بإصدار بعض الأصوات التي قد تصل لحرفين مثل (ما - با).

وعند بلوغه نهاية الشهر السابع يحدث التالي :-

- يستطيع الطفل استخدام أصابع يديه لإطعام نفسه.
- يبدأ في إصدار بعض الأصوات المختلطة بلعابه.
- يلتفت لكل الأصوات التي يسمعها بالمنزل وخارجه.
- يبدأ في أداء بعض الألعاب والرقصات التي شاهدها.
- يصبح قادراً على الحبو
- يبدأ في تقليد بعض الأصوات.
- يستطيع تمييز العواطف من خلال الأصوات التي يسمعها.

وأما حينما يبلغ نهاية الشهر الثامن فإنه يتميز ب :-

- يبدأ في مضغ المأكولات وكل ما تصل إليه يديه.
- يبدأ في الوصول للآنية والكاسات سواء بها طعام أم فارغة.
- ينوء بوجهه بعيداً بعد انتهائه من الطعام.
- يصبح عادة ما ينام ما بين (11-13) ساعة ليلا، بينما ينام نحو (2-3) مرات أثناء اليوم.
- يحب الحركة ويقضي معظم ساعات صحوه في الروح والمجيء (دائم الحركة).

- يجلس بلا مساعدة.

- يبدأ في إصدار أصوات عند حاجته لقضاء حاجاته.

- يبدأ في اختبار سقوط الأشياء بحيث عادة ما يضع الأشياء على طرف الطاولة لتسقط أرضا.

- يبدأ في الاستجابة لنداء اسمه.

- يبدأ في إدراك ردود الأفعال تجاه كل فرد من أفراد أسرته.

- يقلق ويتضايق حينما يبتعد عن والدته.

مفهوم تكوّن الذات عند الطفل

الطفل لا يملك في البداية طرازاً نفسياً متميزاً يمكن أن يسمى (ذات)، وليس له أي إحساس حولها، فهو يستجيب للبيئة وكأنه كتلة غير متمايزة الأجزاء ثم إن عدم إشباع الحاجات المادية تنقص من اعتبار الطفل لذاته.

ولم تجد (شارلوت بوهر) دليلاً على أي تكوين سيكولوجي واضح يمكن وصفه(ذات) إذ يستمر الطفل طيلة السنوات الخمس الأولى من حياته حتى تنفصل ذاته تماماً عن العالم الخارجي، ويستطيع أن يراها كما يراها الغير، ويعتقد أن الذات لا تصل إلى درجة الوضوح إلا في سن الثالثة، وتأخر إدراك الذات عند الطفل يعود إلى أسباب عدة منها ضعف الذاكرة، أو افتقاره إلى قدر من الخبرات الكافية، وقد تعود إلى عجز لغوي، ويرى العالم (رانك) أن الذات تبدأ بالنمو عندما يلاحظ الطفل أنه هو ووالديه شيئان منفصلان فيبدأ بالشعور بضرورة تأكيد ذاته بطريقة سلبية ضد الوالدين رغبة منه في تحديد معالم ذاته.

أما (موري) فيرى أن التقنيات التي تجري في جسم الإنسان هي أساس نشأة مفهوم الذات لديه، وهو ينمي هذه الذات باندماجه مع البيئة، في حين يرى (سوليفان) أن الكائن الحي هو تنظيم مستمر للذات يحدث في إطار العالم الفسيوكيميائي من خلال النشاط الوظيفي الذي يقوم به الفرد، ويعمل كل من الاستحسان والاستهجان اللذين يلقاهما الطفل في مرحلة الطفولة على تسهيل أو تقييد نمو الذات.

ذات الطفل في عامه الثاني

عادة ما يبدأ الطفل – مع دخوله عامه الثاني – إظهار رغبته في إنجاز بعض المهام بنفسه، وبالطبع هذه المهام لا تتجاوز محاولته تحضير وجبة الإفطار، أو ارتداء ثيابه، أو ربط حذائه.. وماذا في هذا الأمر؟

المشكلة تبدأ في الظهور مع اعتقاد هذا الإنسان الصغير أن بوسعه أن يقوم بكل شيء بنفسه دون الاعتماد على الآخرين، وهو ما يعتبره خبراء نمو الطفل مرحلة من مراحل تطوره تسمى مرحلة الاستقلالية.

واعتقاد الطفل هذا لا يسبب له مشكلة، بل إن المشكلة هي ما يشعر به الأبوان، فبكل تأكيد أنهما يستطيعان إنجاز ما يقوم به طفل العامين بشكل أفضل وبجهد أقل ودون إحداث أي فوضى.

وتزداد المشكلة تعقيداً عندما يعتبر الطفل أبويه خصمين له، حال محاولتهما إمداد يد العون له.. هل كل هذا يدعو للقلق؟

الخبراء يرون أن مثل هذه المعارك من أجل الحصول على مساحة أكبر من الاستقلالية بين الآباء وأطفالهم أمر إيجابي ومرحلة مهمة من مراحل نمو الطفل، بل ويجب تدعيم هذه الروح الاستقلالية لديه.

د. توماس باور – أستاذ علم النفس التطوري في جامعة هيوستن بالولايات المتحدة – يشرح ذلك قائلاً:

طفل العامين يحب بطبعه تقليد الكبار، فهو عندما يشاهد أحدهم يفتح باب السيارة، أو يدير جهاز التلفاز، أو يضع مسحوق التنظيف في الغسالة، يتبادر إلى ذهنه: ولم لا أقوم – أنا – بهذه الأشياء.

وما يغذي إحساس الطفل بقدرته على القيام بمثل هذه المهام هو مرونة يديه، فالطفل يكون قد أمضى فترة طويلة – نسبيا – في معرفة عمل اليدين، وهو يرى أنه بعد أن أصبح لديه بعض التحكم فيهما فإن الوقت قد حان لاستخدامهما. لذلك هو يتوق – الآن – إلى استعمال أنامله في كل شيء كمفاتيح الكمبيوتر والهاتف وأدوات الكهرباء.. وغير ذلك.

اختلاف التقييم

وفي الحقيقة، أن (الصراع) ما بين الأطفال والآباء حول هذه (المعركة) له ما يبرره، فهم لن يتفقوا على المهام التي تناسب الطفل، والتي يمكن أن يقوم بها، أو التي تثير اهتمامه، فبينما قد يرى الطفل أنه يريد – ويمكنه – تنظيف أدوات المطبخ، سترى الأم أن هذا الأمر أكبر من طاقته، وأن بإمكانه – مثلا مجرد وضع ثيابه المتسخة في السلة، وهو أمر مرغوب أيضا، أمر قد لا يثير اهتمام الطفل بأي شكل من الأشكال.

وفي الواقع، أن دور الآباء يبدأ من هنا تحديدا، فردود أفعالهم وسلوكهم تجاه هذا (الصراع) هي التي ستعزز – أو تنتقص – من ثقة الطفل بنفسه. ولكي نحدد ما يمكن عمله في مثل هذه الحالة، يجب أن نفهم أن طفل العامين في ميله نحو الاستقلالية ورفضه – لأهله الذي يحبهم كثيرا – يشبه ميل المراهق نحو ذلك.

كما أننا يجب أن ندرك أن تمرد الطفل على أهله في هذه السن يعد مؤشراً واضحا على ثقته بهم وحبه لهم!!

كيف ؟.. يفسر لنا أحد الباحثين ذلك قائلاً :

إن الطفل لا يستطيع أن يقوم بالمهام بنفسه، دون مساعدة أبويه، إلا إذا كان يشعر بقدر من الأمان والطمأنينة، وهي مشاعر لن يحصل عليها إلا عن طريق الحب والحنان اللذين تمنحهما له الأسرة، مما يغذي ثقته بنفسه، ويدفعه نحو اكتشاف العالم من حوله.

كل هذا يوضح أن السلوك المطلوب من الأبوين في مثل هذه الحالة هو تعزيز هذه النزعة الاستقلالية، وهو ما يضعهما أمام تحدي إيجاد طرق يمارس بها الطفل استقلاليته، وفي ذات الوقت يبتعد عن المهام الخاصة بالكبار، والتي لا يستطيع إنجازها.

لغة الطفل.. كيف نفهمها ؟

يعتز الإنسان بلغته القومية؛ لأنها لغة قومه وعشيرته، والعربي المسلم يعتز باللغة العربية لأنها علاوة على أنها لغة قومه فهي لغة عقيدته. والعقيدة هي أسمى ما ينبغي أن يعتز به الإنسان المسلم.

والحق سبحانه وتعالى امتدحها حين قال : (ولقد ضربنا للناس في هذا القرآن من كل مثل لعلهم يتذكرون ❖ قرآناً عربياً غير ذي عوج لعلهم يتقون) 27– 28 الزمر.

النمو اللغوي عند الطفل :

الأصوات هي المادة الخام الأولية للغة، وخلال الأشهر الأولى من حياته، يكون الصراخ والصياح وسيلتاه للتعبير عن حاله. ومن المهم جداً خلال هذه الفترة، ملاحظة الأم لوليدها بدقة، وتسجيل الملاحظات، ومداومة الإتصال بالطفل، وبخاصة في أثناء الرضاعة، وذلك بالحديث إليه.

وتؤكد البحوث العلمية معرفة الأم لنوع البكاء، هل هو بكاء جوع، أم بكاء ألم.

ومن الضروري خلال هذه الفترة :

- أن تناغي الأم طفلها، وتتحدث إليه، وتحاول ترديد وحدات صوتية معينة أمامه.

- عدم تعجل نطق الطفل بحروف أو كلمات واضحة، لأن الوحدات الصوتية التي ينطق بها الطفل لا يتحكم فيها النضج.

- ينبغي عدم كف الطفل أو نهره حينما يلعب بصوت مرتفع، بدعوى أنه يسبب إزعاجاً، لأن في حقيقة الأمر اللعب هنا هو تدريب للأجهزة الصوتية، ومحاولة لاستخدامها.

متى ينطق الطفل الكلمة الأولى ؟

يُجمع علماء النفس على أن الشهرين الحادي عشر والثاني عشر من السنة الأولى هما المرشحان لنطق الطفل العادي. ولكننا نلاحظ تعجّل بعض الآباء حديث أبنائهم، وهذا ضرب من الوهم، لأنه لابد من نضج الأعضاء الصوتية قبل ذلك. وقد يتأخر النطق حتى الشهر الخامس عشر من عمر الطفل، لذا ينصح إختصاصيو التربية بما يلي خصوصاً في الشهرين الأخيرين من السنة الأولى :

1- تدريب حواس الطفل الرضيع على السمع، كسماع تلاوة القرآن، على أن يكون الصوت خافتاً.

2- نداء الطفل بإسمه، وإشعاره بالحب والحنان.

3- إرضاعه في مكان هادئ ومريح، ولمس كفيه وشعر رأسه، ومناغاته.

4- أثبتت الأبحاث أن الطفل المحروم من المداعبات، يكون عصبي المزاج، عدواني الطبع، يميل للعزلة والحقد على الآخرين.

نمو قاموس الطفل في السنة الثانية :

يتطور قاموس الطفل في السنة الثانية سريعاً ليشمل مفاهيم مهمة، فهو يستجيب للأوامر والأسئلة ويستخدم الكلمات، ويُدرك معانيها.

والطفل في المتوسط يستخدم (30) كلمة استخداماً متكرراً خلال عامه الثاني. وهناك فروق فردية واضحة بين الأطفال.

وتتميز هذه الفترة بغلبة الأسماء على غيرها.

ويستطيع خلال هذه الفترة تركيب الكلمات لتنتج جملاً بسيطة.

وعلى الآباء في هذه المرحلة إتباع التالي :

1) – إستثارة الطفل لغوياً عن طريق :

أ. الحديث إليه بشكل شبه مستمر، ويمكن أن يكون على هيئة أسئلة وحوار.

ب. دفعه للكلام بطريقة تشويقية واستثارته.

ج. عرض مثيرات بيئية مختلفة أمامه ليتعرف عليها.

2)– مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال، فلا يُضغط على طفل للنطق بكلمات نطق بها طفل آخر قبله، أو معاقبته على ذلك. لأن ذلك يُعطل نموه اللغوي.

ومن الملاحظ أن البنات يفقن الأولاد في الجوانب اللغوية، حيث يسبقن الذكور في بداية الكلام، ويزدن عليهم في عدد المفردات اللغوية. كذلك الفروق الإجتماعية لها دور أيضاً في سرعة نطق الطفل، فأطفال الطبقات الدنيا يصلون إلى مستويات عليا من التحصيل اللغوي، ويعود ذلك إلى ما يلاقونه من إستثارة لغوية.

تطور اللغة بعد سن الثانية :

تزداد قدرة الطفل على فهم المجردات والأمور المعنوية، ولكن بقدر يسير، ويستخدم الكلمات التي تدل على المكان مثل (هنا – فوق – تحت) لذلك على الوالدين مراعاة ما يلي :

1 – عندما يعبّر الطفل في حديثه عن حدث معين ويصفه للآخرين، يجب الإستماع إليه باهتمام، وإعطاءه العناية الكافية حتى يعبّر عن نفسه، وينشأ سوياً.

كما ينبغي عدم تكذيب الطفل إن رأى رؤية مخالفة لرؤية الكبار، فهو لم يقصد الكذب.

2 – ينبغي أن نكف عن محاولاتنا جعل الطفل يفكر بعقولنا ويتصرف بمنطق الكبار.

3 – قد تبدو على الطفل أحياناً المشقة في التعبير عن نفسه، فيكرر الكلام، وهذه ظاهرة تتناقص مع زيادة قاموسه اللغوي. وإذا استمرت هذه الإضطرابات فيجب معالجتها.

وتوصي البحوث النفسية بالإبتعاد عن مشكلة ثنائية اللغة في المرحلة الأولى من عمر الطفل، فلا يصح تعليم الطفل لغتين في وقت واحد، لأن قدراته لا تسمح بذلك.

ولا ينبغي الخوف من الأخطاء الشائعة في ألفاظ الأطفال وكلماتهم، لأنها ستزول بفعل النمو والخبرة.

واجب الآباء

هناك الكثير من هذه الطرق التي تجنب الآباء تصعيد (النزاع) مع هذا الصغير، وحتى لا يتحول (النزاع) إلى (صراع) – غير متكافىء بالطبع – يؤدي إلى نتائج عكسية.

ومن هذه الطرق :

1 – عدم الإسراع بالتدخل: فسرعة تدخل الآباء أمام عدم استطاعة الطفل إنجاز العمل تعني أنهما يبحثان عن المتاعب، فالطفل ينزعج من أي نوع من التدخل فيما يقوم به، وسيتخذ رد فعل غاضبا أزاء ذلك، ولكن

يجب عدم فهم رد الفعل هذا بأنه متجه ضد الآباء، فحقيقة الأمر أن غضب الطفل واستياءه يكون متجهاً نحو المهمة التي يقوم بها ولا يستطيع إنجازها.

2- العمل كفريق: إن تقسيم المهمة إلى عدد من الوظائف، ومنح الصغير أسهلها، طريقة ناجحة، فهي تزيد من ثقته بأنه يستطيع أن ينجز ما يكلف به، وفي ذات الوقت تتيح للأهل تقديم المساعدة، مثال على ذلك يمكن تقسيم عملية ارتداء الثياب، بحيث يسمح له بارتداء بنطاله بنفسه وترك أمر ارتداء الحذاء وربطه للآباء.

3- تهيئة المنزل: يجب ألا يتردد الآباء في إيجاد وسائل تتيح للطفل القيام ببعض الأعمال بنفسه، كوضع كرسي صغير قرب الحوض في الحمام حتى يستطيع الطفل الوصول إلى فرشاة أسنانه، أو استخدام إبريق وكوب صغير يمكن للطفل استخدامهما دون سكب الماء أو الحليب.

4- تجنب الاستعجال: بالطبع الطفل - ذو العامين - لن يستطيع أن يقوم بمهمة ما - مهما صغرت - بذات الروعة والكفاءة كالكبار، فيجب التحلي بالصبر، وإعطاؤه الفرصة للتجريب، وإنجاز المهمة بأفضل شكل ممكن.

بل أكثر من ذلك يجب تخصيص وقت له ليمارس فيه استقلاليته، ولا نعني هنا وقتا محددا، بل يكفي هنا إتاحة الفرصة له لتحقيق إنجازاته الصغيرة كشرب الماء أو إعداد شريحة خبز بالجبن، أو إحضار الصحيفة، أو تفريغ أكياس البقالة.. إن هذه الإنجازات الصغيرة تؤكد له أنه شخص كفؤ، يعتمد عليه، قادر على إنجاز ما يطلب منه.

ويقول د. باور (من الصعب على الأبوين أن يقررا متى يكون الطفل مستعدا للقيام بعمل ما بنفسه، لذلك كل ما يجب أن يفعلاه هو منحه المزيد من الوقت، وألا يتوقعا منه الكمال.

5- الوقوف عند الحدود: لكن، على الرغم من أهمية تدعيم نزعة الاستقلالية هذه فإن هناك حدودا يجب الوقوف عندها تفرضها أحيانا طبيعة ما يرغب الطفل في القيام به، وأحيانا أخرى الظروف والوقت الذي يختاره لإنجاز مهامه، فيكف يكون التصرف ؟ بداية لا يمكن التساهل مع طفل العامين في أمور السلامة، كرغبته في إشعال الموقد بنفسه، أو عبور الشارع وحده، فهنا يجب استخدام (لا) حازمة لا تقبل المساومة، حتى لو أدى الأمر إلى تصعيد النزاع، فلا خيار أمام الآباء حينها، أما فيما عدا ذلك فيمكن التحايل على الأمر، كإيجاد بديل للعمل الذي يرغب فيه ولفت انتباهه إلى مهمة أخرى، مثل فتح صنبور المياه له، ودعوته لغسل ألعابه، أو عرض مهمة أخرى محببة لديه على أن ينجزها في وقت لاحق، كمساعدة والده في ترتيب ثيابه عند عودته من العمل مثلا.. ولكن في هذه الحالة يجب الالتزام بما تم الاتفاق عليه، وعدم النكث بالوعد.

وما يجعل الوالدين يتداركان الأمور قبل استفحالها، تعليمهما الطفل أن يعتاد الاستئذان قبل أدائه للمهمة التي يريد إنجازها، وهذا يتيح لهما (تقدير الموقف) في الحال.

وبالطبع، مع طفل يخطو نحو عامه الثالث خطواته الأولى، لن يكون الأمر سهلا تعليمه الاستئذان، وسيستغرق الأمر بعض الوقت.

وهذا بعض ما يمكن أن يقوم به الأبوان تجاه ظاهرة الاستقلال هذه، وبالطبع إن المعايشة اليومية للطفل تتيح للأهل ابتكار الكثير والكثير من الحيل للتعايش واحتواء النزاعات التي قد تحدث

أساليب إكتساب الخبرة لدى الأطفال

يتحدث الباحث (سوليفان) عن أساليب اكتساب الخبرة عند الطفل فيحددها بثلاثة هي:

1 . الخبرة البدائية: حيث يصعب على الطفل أن يميز بين ذاته والعالم الخارجي.

2 ـ اكتشاف الخبرة المستمرة حيث يصبح أكثر تمييزاً وأكثر وعياً بالفرق الأساسي بينه وبين العالم.

3 ـ الخبرة المركبة وفيها يفهم العلاقات المنطقية لمختلف رموز اللغة والجماعة. وفي هذه المرحلة يقتبس الطفل ما يسمع من الكلمات فيمتصها حتى تصبح جزءاً من ذاته، وتدريجياً يتعلم كيف يفكر كفرد له وجهات نظر خاصة.

والحقيقة أن فكرة المرء عن نفسه هي عامل هام في توجيه السلوك، وهو يتصرف مع الناس، وفق هذه الفكرة ومن خلالها يختار فيما بعد زوجته وأصدقاءه ومهنته، حتى سلوكنا اليومي فهو خاضع لمقتضيات هذه الذات.. وهذه الذات تلعب دور التوفيق بين فكرتنا عن الحاضر وفكرتنا عن المستقبل. وقد وصل العلماء إلى نتيجة موحدة مؤداها أن الإحساس بالذات يحدد الأهداف وطريقة الكفاح من أجل بلوغها. كما ثبت أن مفهوم الذات له تأثيرات على التحصيل المدرسي حتى في سنوات الطفولة الأولى، ثم تبين من خلال دراسات أجريت، أن الطلاب ذوي التحصيل العلمي القليل يمتلكون مفاهيم ضعيفة عن ذواتهم بينما يمتلك

رفاقهم من ذوي التحصيل العالي مفاهيم ومشاعر عن ذواتهم أكثر إيجابية، كذلك لوحظ أن هؤلاء يولون أهمية لتقييم والديهم لقدرتهم على الأداء المدرسي، وكأن ذلك هو نوع من قوة الدفع، وللمدرّس كذلك تأثير هام على الاتجاهات نحو الذات لدى الطالب، خاصة إذا كانت هذه الاتجاهات متعلقة بمشاعره، حول كونه قادراً على التفكير وحل المشكلات، والإجابة على الأسئلة، وعلى المدرس أن يساعد التلامذة على رؤية أنفسهم بطريقة أكثر إيجابية وفي أن يكونوا واقعيين فيما يتعلق بقدراتهم، حتى مسألة التوافق الدراسي فهي مرتبطة إلى حد بعيد بنظرة التلميذ إلى ذاته، وذلك يؤثر أيضاً على الواقع الاجتماعي للطالب وعلى تكوين علاقات طيبة مع المدرسين، كل ذلك يحدث بعد أن يحقق لذاته الشعور بالاحترام والتقدير من الآخرين.

والتعلم أيضاً يؤثر على مفهوم الذات، لأن هدف التعلم هو محاولة إكساب الذات هذا القدر الهائل من العادات والسلوكيات التي نقوم بها في حياتنا اليومية، ومنها العادات الاجتماعية ونظرة الفرد إلى ذاته. ويرى علماء النفس أن الأسلوب الذي يتعلمه الفرد في نظرته إلى نفسه يعتبر عاملاً أساسياً في فهم سلوكه.

ويرى فريق من هؤلاء العلماء أن مفهوم الذات ما هو إلا صورة متعلمة من الإدراكات والمعارف، وإن جزءاً هاماً من هذا التعلم يتم من ملاحظة ردود الفعل التي يحصل عليها الطفل من الآخرين وامتصاصها، وأكثر هؤلاء هم الوالدان لكونهما أكثر الأشخاص تأثيراً على طفولته الأولى، وقد تبين وجود أدلة على أن مستوى اعتبار الذات لدى الطفل مرتبط بمستوى اعتبار هذه الذات الذي يقرره الوالدين، وتكوين الذات يتجه إلى تقليد الوالد من الجنس المشابه..

وقد تبين فضلاً عن ذلك أن الذات هي المحور الذي تقوم عليه الإدراكات المؤثرة نحو الآخرين، وأن الفرد حينما يتقبل ذاته فهو يتقبل الآخرين بالضرورة، وأن الاتجاهات التي تتكون نحو الذات تنعكس على الاتجاهات نحو الآخرين.

والخطورة الأكبر تكمن في الفارق بين نظرة الفرد إلى ذاته ونظرة الآخرين إلى هذه الذات، فإذا كان الفارق كبيراً بين هاتين النظرتين، فإن الفرد يتجه إلى الأشياء فالاكتئاب فالمرض العقلي، من أجل ذلك علينا تكوين فكرة سليمة عن ذواتنا ثم تزويد أطفالنا برأي الآخرين والذين نحن منهم في ذوات هؤلاء الأطفال.

والنجاح هو في المواءمة بين خصال الفرد، وبين ما يتطلبه المجتمع من هذه الخصال، فإذا تطابقت فهو في عيشه راضية واطمئنان نفسي وعصبي وإلا فسيعتريه القلق.

ولقد أشرنا أن فكرة المرء عن ذاته وعن قدراته هي التي تحدد نسبة الطموح ودرجته، وهذه الفوارق بين النظرة إلى الذات والطموح تختلف باختلاف الجنسين، فهي عند الإناث أكثر مما هي عند الذكور، فهناك فارق كبير بين فكرة الأنثى عن نفسها وبين ما تتخذه لنفسها من مثل، وهذا دليل وجد مستوى من الطموح العالي لدى الأنثى، وربما يعتبر ذلك دليلاً على أن البنات يلجأن إلى التفكير الخيالي ويحلقن في عوالم رومنطيقية أكثر من الذكور.

وفي اختبار ـ أجريته شخصياً ـ على تلامذة في الصف الخامس الابتدائي في مدرسة مختلطة (كان الاختبار أن يقوم التلامذة بعد مضي يوم واحد على الاختبارات الفصلية في المواد التي درسوها أن يحدد كل منهم الدرجة أو العلامة التي يتوقعها من أستاذه على كل مادة من المواد) والغاية من الاختبار أن يقيم كل واحد من التلامذة ذاته بدقة.

وتبين بنتيجة الاختبار وبعد الفرز أن 85٪ من البنات أعطين نفس الدرجات، في حين وجد أن 25٪ من الذكور هم الذين قاربت تقديراتهم للدرجات التي وضعها المدرّس.

والحقيقة أن لأسلوب التنشئة الاجتماعية التي يخضع لها الجنسان خلال عملية التربية والتطبيع الاجتماعي لها أكبر الأثر في إحداث الفوارق المشار إليها لأن مفهوم الذات هو مفهوم اجتماعي، أو هو نتيجة لعملية التنشئة والتطبيع، ثم إن نظرة الأسرة التقليدية إلى البنت على أنها مخلوق ضعيف وهي بحاجة إلى رقيب ووصي عليها، وقلق الأهل على مستقبلها كل ذلك يجعلها تُكون مفهوماً سالباً عن الذات ويجعلها كذلك تغرق في شعور دائم بالقلق والذنب.

والخلاصة أن تنمية الذات، وتعديلها بشكل يتوافق مع الواقع العملي ومع التقديرات الحقيقية، بعيداً عن الاستغراق في الخيال الجامح عند أطفالنا وأولادنا هي من أبرز مهمات الوالدين وأكثرها دقة.

التقليد وتطور اللغة عند الطفل

يحدد الأستاذ خلف الله دور التقليد وأثره في اكتساب اللغة فيقول: ((للتقليد أثر مهم في تكيف الأصوات، ويعده بعضهم أهم العوامل فيها، مستندين إلى أن المولود الأصم يعجز عن التكلم وأن الطفل الطبيعي يتكلم أية لغة يسمعها)) ثم يحدد الفترة التي يظهر فيها أثر التقليد بقوله: ((ويظهر أثر التقليد جلياً في الشهر التاسع من العمر))، غير أنه يفرق بين مرحلتين من مراحل التقليد إحداهما: محاولة الطفل إحداث أصوات شبيهة تماماً بما يسمع وهذا - كما يقول - أقل حدوثاً أما الثانية فهي التقليد الذي يحاول فيه الطفل تقليد الأصوات بصرف النظر عن الدقة والنجاح في ذلك ويرى أن النوع الثاني أكثر ظهوراً في المراحل الأولى من العمر.

ومما يلفت النظر هنا، أنه حدد دور التقليد أو مجاله في مستوى الأصوات دون صوغ الكلمات أو الجمل ويشترك معه في ذلك عدد كبير من علماء النفس الذين درسوا ظاهرة اكتساب الطفل اللغة في الاهتمام بعنصر التقليد أو المحاكاة، بل إن بعضاً منهم يعتبرون التقليد المرحلة الثالثة بعد مرحلتي ما قبل اللغة ومرحلة المناغاة، أي تلك المرحلة التي تتحول فيها المناغاة إلى كلمات فيما أطلق عليه علماء اللغة مرحلة الكلام.

ومن هؤلاء العلماء جزل وبيلي ولويس وجيرنساي وغيرهم ويستند لويس إلى دراسة قام بها جيرنساي على نحو مائتي طفل ممن تقع أعمارهم بين شهرين وواحد وعشرين شهراً، لكي يحدد مراحل التقليد وتطوره في ثلاث مراحل هي:

1. **المرحلة الأولى:** وهي التي يستجيب فيها الطفل إلى نطق الآخرين، بإصدار أصوات أشبه ما تكون بتقليد صوتي ساذج وتشغل هذه المرحلة فترة الشهور الثلاثة أو الأربعة الأولى من حياة الطفل.

2 . **المرحلة الثانية:** وهي مرحلة توقف أو نقصان للاستجابات الصوتية التي تتميز بها المرحلة الأولى وتقع هذه المرحلة بين الشهرين الخامس والتاسع.

3 . **المرحلة الثالثة:** وهي التي تتميز بالتقليد المقصود والتي تظهر في حوالي الشهر التاسع من عمر الطفل.

غير أن بعض الباحثين لا يوافقون على اعتبار المرحلة الأولى من التقليد في شيء وإنما هي مرحلة أقرب إلى اللعب الصوتي أو المناغاة التلقائية وبالتالي يقسمون التقليد إلى مرحلتين:

1 . التقليد غير المقصود.

2 . التقليد المقصود.

ويصنف مكارثي التقليد تحت الثنائيات الأربع التالية:

1 . تقليد تلقائي وإرادي أي ما يقصد به الطفل أن يقلد وآخر لا يقصد فيه الطفل التقليد أو المحاكاة.

2 . التقليد مع فهم وآخر بدونه.

3 . تقليد عاجل وآخر آجل.

4 . تقليد دقيق وآخر غير دقيق.

وهذه الأنواع متداخلة وغير ثابتة ولذلك اختلف العلماء والباحثون في تحديدها بالنسبة لعمر الطفل اختلافاً يؤدي للبس والاختلاط.

أما علماء اللغة فقد أشاروا أيضاً في دراساتهم إلى عنصر التقليد ودوره في اكتساب اللغة وخاصة في مرحلة الكلام الفعلي أي مرحلة اللغة المشتركة غير

أنهم يعطون أهمية خاصة للتلقين والتكرار فيما يسميه علماء النفس التدعيم السمعي.

يقول الدكتور محمود السمران:

يتعلم الطفل آخر الأمر لغة جماعته، ومما يعينه على ذلك قدرته الفائقة على التقليد وما يجده من عناية ممن حوله من الكبار ولا سيما الأم، فالأم أو مَن يقوم مقامها تظل تناغيه وتكرر على مسمعه دون أن تمل الكلمات والجمل والعبارات والأغاني والأناشيد حتى عندما تعرف أنه لا يفهم منها ولكنهما يجدان . الطفل والأم . في ذلك من المتعة ما يدعوهما إلى الاستغراق، وهكذا يسمع الطفل الكلمات والجمل مرات ومرات لطريقة محببة ويجد من تشجيع مَن حلوه ما ييسر له الطريق، فينفسح أمامه المجال لتصحيح أخطائه اللغوية في نطق الأصوات وصوغ الكلمات أو في تركيب الجمل أو في مدلول الكلمات، فالأب والأم والأخوة والأخوات والأقارب والرفاق الكبار أو الخدم لا يزالون يصححون له أخطاءه وإن كانوا أحياناً يعملون على استيفاء بعض الأخطاء استملاحاً واستظرافاً.

التقليد والتلقين هما إذن الوسيلتان اللتان اجتمع علماء النفس وعلماء اللغة أيضاً على التسليم بدورهما الفعال في اكتساب الطفل اللغة أصواتاً وكلمات وجملاً.

أهمية الطفولة المبكرة

يطلق بعضهم اسم مرحلة الطفولة المبكرة على مرحلة ما قبل المدرسة، حيث إنها تبدأ بنهاية العام الثاني من حياة الطفل، وتستمر حتى بداية العام السادس.

وتعد مرحلة الطفولة المبكرة مرحلة مهمة في حياة الطفل، حيث إن نموه فيها يكون سريعاً وبخاصة النمو العقلي، وتشهد هذه المرحلة مجموعة من التغيرات التي تطرأ على اللغة، ونمو ما اكتسب من مهارات الوالدين، وتكوين المفاهيم الاجتماعية الطفل كالاتزان <الفسيولوجي> والتحكم في عملية الإخراج وزيادة الميل إلى الحرية، ومحاولة التعرف إلى البيئة المحيطة، والنمو السريع في، وبزوغ الأنا الأعلى، والتفرقة بين الصواب والخطأ والخير والشر، وبداية نمو الذات وازدياد وضوح الفوارق في الشخصية حتى تصبح واضحة المعالم في نهاية المرحلة.

وفي هذه المرحلة ينمو وعي الآن قادراً على هنا وهناك، مستكشفاً ومنقباً في اهتمام واضح، بل إنه يخاطر في تنقله، والمخاطرة تفتح له آفاقاً جديدة للمعرفة الطفل بالانفصال والاستقلالية، فلم يعد ذلك المخلوق الذي كان يحمل على الكتف، أو يحبو الوقوف على قدميه والتحرك بوساطتهما ما يجعله يعتمد كثيراً على التجوال، إذا أراد أن ينتقل من مكان إلى آخر، بل صار الطفل، الخارجية، وفيها يتعرف إلى خواص ويستطيع هنا استيعاب الظواهر الأشياء وعلاقتها ببعضها بعضاً.

أي أن الطفل ينجذب إلى الاتصال بالعالم المحيط ومكوناته لاستكشافه والتعرف إليه، فهو في هذه المرحلة يكتسب معلوماته عن العالم الخارجي عن

طريق حواسه، وقد أثبتت البحوث أن الحواس تولد شعوراً باللذة عند الطفل أكبر مما تولده عند البالغ.

والطفل في هذه المرحلة يستخدم الأسئلة والاستفسارات الموجهة للمحيطين به لمعرفة المزيد عن العالم الخارجي، حيث يكوّن كل طفل لنفسه ما يُسمّى ببنك المعلومات، فاللحاء المخي في هذه الفترة يكون في غاية الحساسية، وهذا يجعل من السهل تخزين المعلومات والخبرات ورموز الأشياء لاستخدامها في اكتساب الخبرات في المستقبل وتفسيرها والتعامل معها.

وتعتبر هذه المرحلة العمرية أسرع مراحل النمو اللغوي تحصيلاً وتعبيراً وفهماً، حيث ينزع التعبير اللغوي نحو الوضوح ودقة التعبير والفهم ويتحسن النطق ويختفي الكلام الطفولي مثل الجمل الناقصة والإبدال والتأتأة وغيرها.

فالطفل خلال هذه المرحلة يتمكن من اكتساب ما يقرب من خمسين مفهوماً جديداً كل شهر وبذلك يضيف هذه الثروة الهائلة إلى محصوله اللفظي بما يساعده على الاتصال بالآخرين وفهمهم والتجاوب مع متطلبات الحياة الاجتماعية، كما أنه يعمل كعنصر أساسي في النمو العقلي السليم للطفل.

ويتصف الطفل في هذه المرحلة بالخصوبة المفرطة في الخيال والقدرة على الربط بين الأسباب ونتائجها، بالإضافة إلى أن النمو العقلي في هذه المرحلة يكون في منتهى السرعة حيث أكد العالم النفسي (بلوم) أن 50٪ من النمو العقلي للطفل يتم فيما بين الميلاد والعام الرابع من عمره، و03٪ منه يتم فيما بين العام الرابع والثامن من حياة الطفل.

وفي هذه المرحلة يكتسب الطفل الكثير من المعلومات، وتتكون لديه المفاهيم المعرفية المختلفة التي تساعده على اللحاق بهذا الركب الهائل من المعلومات وخصوصاً أننا نعيش في عصر الانفجار المعرفي.

ويستمر النمو العقلي للطفل في هذه المرحلة بمعدلات سريعة، ففي هذه المرحلة ينمو لدى الأطفال نماذج من المهارات التي تسمى بالذكاء العام، وذلك إضافة إلى استقرار وثبات مهارات أخرى مثل الإدراك والذاكرة والتعلم وحل المشكلات، وفي هذه المرحلة يتلقى الطفل للمرة الأولى معلومات عن كل ما يحيط به كما أنه يبدأ في تكوين المفاهيم المعرفية المختلفة ما يوضح ضرورة تعريض الطفل في هذه المرحلة لأكبر قدر ممكن من المعلومات والمفاهيم المعرفية المختلفة بطريقة مبسَّطة وصحيحة لتسهل عليه عملية اكتسابها، ولتضمن له نمواً معرفياً سليماً، حيث إن تلقي الطفل في هذه المرحلة لأي معلومة خاطئة يصعب تغييرها لاحقاً ما يؤثر على ثقافة الطفل، كما أن حرمانه من التعرض لهذه المعلومات والمفاهيم في هذه المرحلة يؤثر سلباً على نموه المعرفي.

وتؤكد الاتجاهات المعاصرة في تربية أطفال ما قبل المدرسة، على أهمية تعريض الطفل للمثيرات الحسية المختلفة، وإكسابه المفاهيم المناسبة بما يساعده على اللحاق بهذا الركب الهائل من التطور التكنولوجي والعلمي المعاصر حتى لا نضيع عليه الوقت، وحتى لا نهدر الكثير من طاقاته وقدراته العقلية وحتى لا نفقده الكثير من الخبرات قبل أن يصبح في عمر اللحاق بالمدرسة.

ويبدأ الطفل في تكوين المفاهيم المعرفية في سن مبكرة فبعد مرور عامين من حياته يكون قد كوَّن مفاهيم بسيطة عن ذاته وعن الوجود المادي من حوله، ولأن المفاهيم تتكون من الخبرات التراكمية المكتسبة لإنها تبدأ بسيطة للغاية ومُحسَّة من الواقع المادي للطفل.

ويحاول الطفل في هذه المرحلة أن يعيد بناء كل ما تم تنميته في السنوات الأولى من حياته سواء كان من النمو في اللغة أو في العمليات الرمزية، إلا أن إدراك الطفل للمفاهيم التي يبنيها مازال هشاً في الحدود التي تظل هذه المفاهيم في منتصف الطريق بين تعميم المفهوم وفردية العناصر التي تكون المفهوم من دون أن يصل الطفل إلى مستوى أحدهما بسبب تذبذب وعدم استقرار قدراته التصويرية، ولأن إدراك الطفل للمفهوم في هذه المرحلة من التعلم يرتبط بتكوين مهارات وممارسات يقوم بها الطفل، ويصحح منها شيئاً فشيئاً حتى يكتسب تعميمات وقواعد ترتبط بالمفهوم الذي يدركه في مرحلة لاحقة.

وعملية تكوين المفاهيم عند الطفل عملية لها مدخلات تتمثل في الخبرات التي يستمدها الطفل من الأسرة وجماعة الأقران والمدرسة ووسائل الإعلام وبيئته المحيطة به.

ويجري الطفل لهذه المفاهيم عمليات الإدراك والتصنيف ووضعها في فئات من المعلومات طبقاً للخصائص المشتركة والمتشابهة فيما بينهما، ويخرج من ذلك بعدد من المفاهيم والتوجهات الجديدة تجاه حياته، ويتبلور من خلالها سلوكه وتصرفاته، فكل فرد ينظم حياته على أساس المفاهيم التي تحويها ذاكرته والعلاقة بين هذه المفاهيم، والمتغيرات التي تحكم هذه العلاقات.

والمفاهيم عند الطفل تتضمن دائماً شيئاً أكثر من المعنى الخاص لشخص بعينه أو شيء بعينه، أو حادثة بعينها، أو موقف بعينه، وعلى سبيل المثال مفهوم أم ينمو عن طريق خبرة الطفل مع أمه هو وخبراته مع نساء أخريات يقمن بدور الأم معه ومع أطفال آخرين.

ونخلص مما سبق إلى أن تكوّن المفهوم عند الأطفال ما هو إلا عملية توصية اجتماعية تتطلب الالتقاء بالنماذج الكبرى لتمده بخبرات عوضية هادفة لأن

الاقتصار على خبراته الشخصية المباشرة يؤدي إلى أن يصبح الطفل محدود الإمكانات، والنمو النفسي السليم يحتاج إلى الجمع بين الخبرات المباشرة والخبرات العوضية.

الذكاء العاطفي لدى الأطفال

يعتمد الذكاء العاطفي على خمسة محاور رئيسية يمكن البدء في تنميتها منذ مرحلة الطفولة المبكرة كما يلي:

1– الوعي بالذات والآخرين بأن يدرك الصغير طبيعة مشاعره وأثر تصرفاته على مشاعر الآخرين.

2– تعليم الطفل التحكم في المشاعر السلبية، التي قد يعانيها مثل الإحباط، القلق، العنف، الغضب، الاندفاع.

3– حفز الذات وذلك بمساعدة الطفل منذ سنواته الأولى على وضع أهداف من خلال اللعب، ثم من خلال وقائع حياته الاجتماعية والعلمية بعد ذلك، وتشجيعه على تحقيقها حتى مع وجود عقبات، وبث روح التفاؤل والأمل لديه.

4– التعاطف مع الآخرين بأن تنمي لدى الصغير القدرة على فهم مشكلة الآخر، وتفهم دوافعه وردود أفعاله، وإظهار التعاطف له.

5– تنمية القدرة لديه على مد جسور الصداقة مع الآخرين، والتعاون معهم، وإذابة الصراعات التي قد تنتج من أي علاقة.

المشكلة – كما قال أرسطو – ليست في المشاعر، ولكن في توقيت وطريقة التعبير عنها، إن تعلمنا الذكاء العاطفي يبدأ منذ الطفولة، فالدوائر العصبية المختصة بالانفعالات، تصقل من خلال التجربة طوال طفولتنا، فإذا ما لاقى الطفل الإهمال، وأسيئت معاملته، فإن هذا يترك بصمته على الدوائر العصبية، التي تتحكم في الانفعالات، بينما الأطفال الذين ينشأون بين أبوين لديهما القدرة على فهم المشاعر المختلفة، وإظهار التعاطف لأطفالهما، يتمتعون بذكاء عاطفي عال، فهم أكثر تحكمًا في انفعالاتهم، ولديهم مهارات اجتماعية عالية، كما أنهم

أكثر قدرة على الانتباه والتعلم، وقليلو الاستثارة، كما وجد أن الحياة العاطفية الذكية تنعكس بشكل إيجابي على بيولوجيتهم، ومن ثم يفرزون نسبة أقل من هرمونات الانفعال، التي قد تؤثر بشكل سلبي في مراكز التعلم.

ولكن هل هناك أمل لغير الأذكياء عاطفيًا؟

المدهش في الذكاء العاطفي، أنه قابل للنمو، وذلك خلاف الذكاء الفكريّ الذي يصل إلى أعلى معدل له في الثامنة عشرة، فالشخص الذي يحرز درجات محدودة فيما يتعلق بالقدرة على التعاطف، من الممكن أن يحرز درجات أعلى في المستقبل، إذا حاول اكتساب مهارات تمكّنه من الاهتمام أكثر بمشاعر الآخرين، وتعلم الإنصات لما يقولون.

وهنا يأتي تساؤل: هل يمكننا تعلم العاطفة، وكيف ننمي ذكاءنا العاطفي؟

نستطيع أن نفعل ذلك من خلال علوم الذات، وهي منهج ووسيلة لتعليم المهارات الاجتماعية والعاطفية للأطفال، كما أنها تدمج النمو المعرفي بالنمو العاطفي وتمكن الطفل من التعامل مع المواقف المعقدة التي من الممكن أن تواجهه في الحياة وتعد خبرات التلاميذ واهتماماتهم وأسئلتهم، هي محور علوم الذات، فبدلاً من توجيه الطفل بقول افعل هذا ولا تفعل ذلك تعطيهم عدة اختيارات وتجعلهم أكثر وعيًا بقدراتهم وتمكنهم من اختيار قرارات مسئولة، وتعلمهم الاستقلال والتعاون، كما أنها تناقش مسائل عديدة مهمة للصحة النفسية للطفل مثل العنف، النبذ، الإكتئاب التأخر الدراسي.

وتفترض علوم الذات ما يلي:

– لا يوجد تفكير بلا مشاعر ولا مشاعر بلا تفكير.

- كلما كان الطفل أكثر وعيًا بذاته كان رد فعله إيجابيا تجاه المواقف المختلفة.

- كلما أدرك الطفل طبيعة التجارب التي يمر بها كان أكثر قدرة على التعلم.

ويعد التحدي الكبير الذي يواجه علوم الذات هو كيف يتعلم الطفل اختيار اللغة المناسبة للتعبير عن مشاعره وأفكاره، وبعد ذلك يمكن مناقشة البدائل المختلفة لسلوكه وردود أفعاله وذلك بإلقاء الضوء على التبعات الإيجابية والسلبية لكل تصرف وتشجيعه على تبني وتجريب السلوك الإيجابي ومن ثم يتمكن الصغير من السيطرة على اندفاعاته وتزيد روح التعاون بينه وبين أقرانه.

وقد أدى تطبيق منهج علوم الذات في بعض المدارس الغربية إلى إحراز نجاحات بين التلاميذ المستفيدين منه ووجد زيادة في كل النواحي التالية:

- إدراك أهمية الذكاء العاطفي.
- الوعي بمهارات القيادة.
- محو الأمية العاطفية.
- التفاؤل.
- الثقة بالنفس.
- القدرة على التحكم في المشاعر السلبية.
- زيادة المهارات الاجتماعية.
- تقبل الذات.

إن تضمين المناهج التعليمية لعلوم الذات هو بمنزلة إنقاذ للعديد من الصغار ذوي الذكاء العاطفي المحدود وكذلك فإنه صمام أمان حيال المشاكل النفسية المختلفة التي قد يعانونها.

وأخيراً إذا كان النجاح لغز الحياة الأزلي فكيف تحله لصغيرك؟ أظن أن كلاً من الذكاءين العاطفي والفكريّ يقدم جزءاً من الحل.

العلاقة بين الذكاء والوزن

كشفت دراسة حديثة أن الأطفال الذين يولدون بوزن أكبر يتمتعون بقدر أكبر من الذكاء في المراحل اللاحقة من طفولتهم مقارنة مع أولئك الذين يولدون بوزن أقل.

وقد يكون سبب ذلك هو أن الأطفال الأثقل وزنا قد حصلوا على غذاء أفضل في رحم الأم أثناء المراحل المهمة لنمو الدماغ، وقد برهنت دراسات أخرى على أن نقص وزن الطفل عند الولادة يؤثر سلبا على نموه العقلي اللاحق، ومن المعروف أن الأطفال الخدج، الذين يولدون مبكرا، يقل وزنهم عادة عن الوزن الطبيعي لباقي الأطفال، غير أن الدراسة الأخيرة تشير إلى أن علاقة الذكاء بالوزن عند الولادة تمتد حتى إلى الأطفال الذين يولدون بوزن وحجم طبيعيين، وكان فريق من الباحثين من المركز المدني لدراسات الأوبئة في نيويورك قد درس ثلاثة آلاف وأربعمئة وأربعة وثمانين طفلا ولدوا في الفترة بين عام تسعة وخمسين وستة وستين، وقد أخضع بعض الأخوة والأخوات للاختبار أيضا للتأكد من التأثيرات التي يتركها وزن الطفل على ذكائه وفصلها عن التأثيرات الناتجة عن التغذية أو العوامل الأخرى.

وقد اختلفت أوزان الأطفال الذين تناولتهم الدراسة من كيلو غرام ونصف إلى أربعة كيلو غرامات تقريبا، ثم اختبرت نسبة الذكاء بعد سبع سنوات وبشكل عام، فقد وجدت الدراسة أنه كلما ارتفع وزن الطفل عند الولادة ازدادت نسبة الذكاء قليلا، وكان الفرق في الذكاء بين الأطفال من وزن 2.5 كيلو غرام وأربعة كيلو غرامات هو عشرة نقاط، ويقول الباحثون إنه على الرغم من أن الفرق في الذكاء بين الأطفال المولودين بوزن طبيعي يبدو معتدلا قليلا وليس له أهمية علمية بالنسبة للأطفال المعنيين، فإن الفرق قد يكون مهما بالنسبة

للمجتمع ككل، بالإضافة إلى ذلك فإن هذه التأثيرات يمكن أن تلقي بعض الضوء على العلاقة بين نمو الجنين ونمو الدماغ.

وقد كشفت دراسات أخرى عن نتائج مماثلة، بل إن دراسة أجريت في الدانمارك برهنت على أن زيادة وزن الطفل تنعكس إيجابيا على ذكائه حتى يصل وزن الطفل إلى أربعة كيلو غرامات ومئتي غرام، ويعتقد أن السبب في هذا التناسب الطردي بين وزن الطفل ونسبة الذكاء إنما يعود إلى الغذاء المتوفر للجنين أثناء فترة الحمل، وهي فترة مهمة جدا لتطور العقل.

معالجة سلوكيات الأطفال

أن أهم ما يشغل الآباء والأمهات هو السؤال:

"كيف يمكننا أن نعلم أطفالنا التصرفات السليمة والسلوك اللائق الذي يساعدهم على تقبل المجتمع لهم ؟"

فللمجتمع توقعات معينة بالنسبة لتصرفات أفراده، وتعد مرحلة ما قبل المدرسة هي المرحلة المثالية لتدريب الطفل على التصرف بناء على هذه التوقعات ولحسن الحظ فإن الأطفال في هذه السن.

الميول السلوكية للأطفال لمرحلة ما قبل المدرسة:

أ– الميل بشدة إلى التقليد ويرغبون بكل إصرار على القيام بجميع الأعمال الروتينية التي يقوم بها الكبار.

2– يحبون أن يتعلموا لأنه يريدون أن يعرفوا ما يحيط بهم من أسرار الكون.

3– يقلقهم احتمال فقدان العطف والحب الذي يتمتعون به مع والديهم، ولذلك فهم يحافظون على مستوى السلوك الذي يتوقعون انه يبقى على حب أبويهم لهم ويتوقف ذلك بالطبع على ما إذا كان هناك شعور من ناحية الطفل بوجود هذا الحب أصلا .!...

وبناء على وجود هذه الخصائص عند طفل هذه المرحلة سوف يصبح من السهل جدا أن نصل إلى المستويات المطلوبة إذا اتبعت في معاملته الأساليب التالية:

1- اتبعي مع طفلك بشكل عملي مبدأ " أحب لأخيك ما تحب لنفسك " فطفلك لن يعطيك من الأدب والتعاون والاعتبار أكثر مما تعطينه إياه

ولنفرض انه طلب منك أن تعاونيه في حل اللغز أو بناء المكعبات مثلا ولم تستجيبي له بل صرخت في وجهه... هل تتوقعين منه أن يساعدك في تحضير المائدة.... كذلك فإنه لن يسامحك لن يسامحك سريعا إذا ما جذبت شعره أثناء تمشيطه.

2- تأكدي من ان تكافئي طفلك على التصرفات السليمة بدلا من أن تكافئيه على التصرفات السيئة، وقد يبدو لك هذا شيئا واضحا ولكنه في الحقيقة غير ذلك.

مثال ذلك:

إذا اصطحبت طفلك معك أثناء التسوق ويبدأ في البكاء طالبا بعض الحلوى فربما تستجيبين له حتى يكف عن البكاء وتنعمي أنت بالسلام ولكن إذا اصطحبته معك أثناء التسوق ولم يبك طالبا أي شيء فهل تشترين له بعض الحلوى ؟ إنك عادة لا تفعلين هل رأيت إذن أنك أحيانا تكافئين السلوك الخاطئ دون الصحيح ؟

3- كوني إيجابية، فإن الأطفال الصغار يفضلون التوجيهات الإيجابية لما يجب أن يقوموا به في حين انه لا يستجيبون للتوجيهات السلبية التي تتضمن مجرد النهي عن الأشياء التي لا يصح ان يقوموا بها.

مثلا:

إذا قلت لطفلك" لا تترك لعبك هكذا " فإن الطفل في مثل هذه الحالة قد لا يفهم ما الذي عليه أن يفعله وسوف يجعله هذا الموقف

الغامض يحجم عن عمل أي شيء أما إذا قلت له " اجمع لعبك وضعها مرة أخرى في السلة المخصصة لها " فقد تنقل له هذه العبارة شيئا إيجابيا يمكن أن يقوم بتنفيذه.

4- كوني واضحة: فقد تكون إرشاداتك إيجابية ولكنها قد تفشل لأنها غير واضحة مثال ذلك " كن مؤدبا ودعك من هذه التصرفات " أن هذه العبارة تعد إيجابية ولكنها بالنسبة لطفلك في هذه السن تعني شيئا أن ما تقصدينه بهذه العبارة هو " لا تفعل شيئا أنا غير راضية عنه " ويعتبر مثل هذا الأمر في الواقع شيئا مستحيلا ذلك أن طفلك لا يعرف كل ما لا ترضين عنه.

5- اشرحي لطفلك باستمرار السبب الذي يكمن وراء إرشاداتك:

فضيما عدا حالات الطوارئ حيث لا مفر من أن يأتي شرح السبب فيما بعد يعتبر عدم شرح السبب وراء الإرشادات التي توجهينها لطفلك مبالغة منك في تقدير ذكائه فإذا سألك لماذا ؟ مثلا وقلت له " لأنني أقول هذا " أو " لأن هذا هو ما أريد " فسوف لا يتعلم منك أي شيء مفيد.

وإذا فرضنا أنك طلبت من الطفل أن يضع الجاروف في المكان المخصص له دون شرح السبب وراء هذا الطلب فماذا يدور في ذهن الطفل عندئذ كسبب لذلك : هل لأن الجاروف قذر أو لأنه خطر أو لأنه قد يكسر أو لأنك تريدين ذلك حتى تستطيعي الحصول عليه بسهولة عند الحاجة أو لمجرد أن هذه رغبتك ؟ أن عدم شرح السبب وراء طلبك يعني أنك لا تعلمين طفلك شيئا.

6- احتفظي بكلمة " لا " فقط للقواعد العامة: أن استخدام لا تكون فعالة فقط عندما تريدين أن تنهي طفلك عن القيام بعمل ما بصورة دائمة بشكل نهائي، أما إذا كنت تريدين أن تنهي طفلك عن القيام بفعل معين الآن أو في ظل ظروف معينة بالذات فمن الأفضل ان تعطي إرشادات بطريقة إيجابية.

7- امنحي طفلك الثقة في نفسه: فإذا ما شعر بأنك على الدوام تمطرينه بأوامرك ونواهيك وانه باستمرار تصححين له أفعال فإنه قد يحاول بعد ذلك أن يفكر كثيرا فيما يجب أن يفعله وما لا يجب أن يفعله لذلك كان عليك أن تتركي له بعض المسئوليات التي تناسب سنه أو المرحلة التي يمر بها وأشعريه بثقتك في قدرته على تحمل هذه المسئوليات.

فإذا سمحت لطفلك مثلا أن يذهب للعب مع أطفال الجيران أو الأقارب فلا تمطريه بوابل من التعليمات قبل ذهابه مثل " لا تأتي إلى باكيا " أو " عليك أن تكون هادئا "، " إذا أعطاك أحد شيئا قل له شكرا وإذا أخطأت أعتذر " وهكذا فمادمت قد سمحت له بالذهاب فاتركيه يتحمل هو مسئولية تصرفاته ذلك أن كثرة الإرشادات والتعليمات لن تساعده كثيرا على التصرف وكل ما هنالك هو أنها ستجعله غير مرتاح لعمل هذه الزيارة.

8- كوني قدوة لطفلك: أن طفلك في هذه المرحلة يتعلم عن طريق القدوة فإذا داعبت طفلك بكلمة خارجة تأكدي انه سوف يرددها بالتالي وإذا طلبت من طفلك إنكار وجودك فسوف يتعلم أن بإمكانه أن يكذب وهكذا.

وإذا كان الطفل يلاحظ كل تصرفاتك وسلوكياتك ويقلدها كان من الضروري أن تكوني مستعدة للاعتراف بالخطأ إذا اخطأت

وان تعتذري عن الخطأ ومن العبارات المفيدة عند الاعتذار أو تبرير الخطأ قولك مثلا " أن كل شخص يقوم ببعض الأفعال السخيفة أحيانا " فإذا تفهم طفلك هذه العبارة واقتنع بصدقها فإنه لن يضع لنفسه أو لك مستويات أعلى من الواقع بدون داع كما أنه لن يصدم إذا ما لاحظ عليك لأول مرة تصرفا خطئا أو حكما غير عادل أو كذبة بيضاء.

فإذا فرضا انك اتهمت طفلك بكسر إحدى الأكواب مثلا ورفضت ان تصدقي إنكاره لذلك ثم اكتشفت بعد ذلك انك كنت مخطئة عليك أن تعتذري لطفلك وتعترفي بخطئك لا مضر من ذلك انك تعلمينه عندئذ أن الاعتراف بالخطأ فضيلة.

فلقد كنت مخطئة وكنت غير عادلة في حكمك عليه ورفضت أن تصدقيه عندما كان يقول الصدق فإذا طلبت منه بعد ذلك أن يسامحك فإن احترامه لك سوف يزيد ولن يقل.

أهم السلوكيات وعلاجها :

1- العناد وعدم الطاعة:

من خلال خبراتهم المتنوعة يكتشف الأطفال في بداية هذه المرحلة أن الوالدين لا يعرفان دائما ماذا يريد أطفالهم ولا يفهمان في كل مرة حقيقة مشاعرهم وان للأطفال اختياراتهم الخاصة ولهم حاجاتهم التي لا يستطيع الآباء أن يستشعروها وكأني بالطفل بعد اكتشافه هذا بفترة وجيزة يقول " وما الذي يجبرني الآن على أن أظل مستكينا وديعا اتكاليا كما كنت في الماضي لقد جاوزت الآن مرحلة الالتصاق وأصبح لي كياني المستقل فلا جرب إذن هذه القدرة الجديدة على الانفصال والاستقلالية فلا جرب أن أثبت ذاتي وأتغلب على كل ما يحول دون حصولي على إشباعاتي ."

ويبدأ الطفل في إجراء التجارب لقياس حدود هذه الملكة الجديدة انه يتعلم مثلا أن كلمة لا تعني الرفض ولكن طفل الثانية لا يستعملها ليعبر عن رفضه لما لا يرغب فيه فقط بل انه يقولها ردا على أي شيء يقدم له أو اي اقتراح يعرض عليه سواء أكان له رغبة فيه أم لم يكن وما اسعد طفل الثانية عندما يفعل ذلك لقد نجح الصغير في اكتشاف قدرته على التأثير في الكبار المحيطين والسيطرة عليهم وليس هناك من والد لم يلحظ تلك الظاهر المألوفة عند طفل الثانية العناد والسلبية ولكن القليل منهم من يعرف أن هذه الظاهرة هي أكبر شاهد على الحاجة الملحة لطفل هذه السن إلى تأكيد ذاتيته وقدرته على الاستقلال والتلقائية حبذا لو كنت أنت ممن يعرفون هذه الحقيقة وبذلك تضمنين أن تتخذي النظرة الصحيحة من الطفل في مثل هذه المواقف.

2- الشقاوة:

الشقاوة شيء يختلف عن العناد فالطفل الشقي يكون غالبا طفلا غير ناضج فهو غير قادر على أن يمارس عملية ضبط ذاتي كاف من أجل القيام بما يعرف هو أنه صحيح، بعبارة أخرى فإن الطفل الشقي هو ذلك الذي يتكرر منه عمل الخطأ بالرغم من أنه يعرف أنه خطأ دون أن يكون في استطاعته أن يتحكم في نفسه لتلافي ذلك.

ويمكن أن نقول انه قد تكونت لديه عادة قوية للقيام بأعمال الشقاوة هذه بحيث يجد نفسه مستغرقا فيها إلى الحد الذي لا تجدي معه التعليمات. على عكس الطفل العنيد الذي يكون ناضجا تماما والذي يرفض تنفيذ أوامرك أو نواهيك وهو عارف بذلك ومتعمد له.

ونحن نقوم بهذا التمييز لأن الطريقة التي تعالج بها كل حالة تختلف عن الأخرى. فالطفل الشقي غالبا ما ينسى انه ببساطة اعتراضاتك فقد توبخينه على القيام بفعل ما ثم تجدينه يقوم به مرة أخرى بعد مرور ساعة واحدة من الزمان بل اكثر من ذلك فإن الطفل نفسه قد يندهش عندما يجد أنه يقع في نفسه الخطأ مرة ثانية.

إن عليك أن تتحدثي إلى مثل هؤلاء الأطفال باستمرار وبقدر أكبر من التعاطف وسوف تجدين أنهم عادة ما يقدمون الاعتذار ويشعرون بالندم وفي هذه الحالة عليك أن تقبلي الاعتذار بالترحيب الحار والتفهم التام.

ومع ذلك فهناك مرحلة يقتضي فيها الموقف منك أن تستخدمي بعض أساليب الضبط وفي هذه الحالة يجب عدم استخدام العقاب البدني بأي حال من الأحوال، وكل ما يمكنك أن تفعليه هو أن تسحبي من الطفل بعض المزايا التي يمكن أن يكون قد حصل عليها وان تحرميه من بعض الترفيه الذي تعود أن

يستمتع به على أن تعود إليه هذه الأشياء مرة أخرى بعد أن يتحقق الهدف المقصود.

قد يستمر طفلك في الشقاوة لمدة طويلة وعليك أن تكوني مستعدة لذلك ولا تغضبي تقبلي منه أي بادرة للاستجابة وشجعيه وأعطيه الثقة بأنه في المرة القادمة سوف يكون اشد التزاما من هذه المرة واجعلي المكافأة دائما هي أن تعيدي إليه ما حرم منه.

ابحثي عن مصدر هذه الشقاوة فيما يمكن أن يكون هناك من أساليب الضغط الشديدة التي تمارس أحيانا من قبل الوالدين أحدهما أو كليهما واعلمي أن شدة الضغط تولد الانفجار.

حاولي أن تتعاطفي مع طفلك بعد ذلك ولا تقسي عليه فالشقاوة هي مجرد حالة تهييج أكثر منها رغبة في المضايقة.

3- الغيرة:

تعتبر الغيرة من المشاعر الطبيعية بالنسبة للطفل بل قد يكون لها في بعض الأحيان اثر إيجابي في دفعة لكي يكون أفضل وأحسن مما هو عليه.

فقد تساعده على أن يكون شخصا محبوبا يسعى لصداقة الأطفال والأشخاص الآخرين وان يكون اجتماعيا.

اما إذا أدت الغيرة إلى المنافسة والمشاجرة فإن هذا يعني تعرض الطفل لكثير من المشاكل.

ومن أشهر الأسباب التي تؤدي إلى شعور الطفل بالغيرة القوية... وصول مولود جديد، ويرجع شعور الطفل بالغيرة في هذه الحالة إلى انه يعتقد أن وصول هذا المولود الجديد يعني فقدانه لمركزه ومكانته عند والديه وهنا يجب أن نوجه نظرك إلى ما يأتي:

قد يلجأ طفلك إلى جميع الحيل والوسائل التي يجذب بها اهتمامك – بل قد يقوم ببعض الأفعال الخاصة بمرحلة سابقة كأن يلجأ إلى التبول اللاإرادي – أو يرفض تناول الطعام بمفرده أو يرفض ارتداء ملابسه بمفرده.

قد يوجه غيرته مباشرة إلى المولود الجديد ويحاول إيذاءه.

قد يشعر بعدم قدرته على تحمل مشاعر الغيرة فيصبح هادئا ومنطويا ويرفضك تماما.

يجب أن تتفهمي هذه المشاعر جيدا، وتساعدي طفلك على الاستعداد لقدوم المولود الجديد عن طريق تأكيدك له أن مكانته لديك سوف تبقى كما هي على الدوام وخصصي له وقتا حيث تمنحينه كل اهتمامك.

اشركي طفلك في العناية بالمولود الجديد – اطلبي منه المساعدة في بعض الأعمال السهلة الخاصة بالمولود الجديد.

امدحي كل تصرفاته السليمة وكافئيه عليها وخاصة إذا أظهر حبه وعطفه بالنسبة للمولود الجديد.

يستحسن الا تقومي بإرضاع المولود " طبيعيا " أمام طفلك أثناء اليومين الأولين ويمكنك أن تجذبي انتباهه إلى نشاط يحبه أثناء إرضاعك للمولود بعد ذلك.

ذكري طفلك انه كان يرضع بنفس الطريقة عندما كان صغيرا وهنا قد يسألك ويطلب منك أن يرضع مثل أخيه المولود الجديد لا تندهشي لهذا الطلب بل قولي له أن الصغار فقط هم الذين يرضعون لأنهم لا يستطيعون أن يأكلوا أما أنت وإننا نحن الكبار فإننا نستطيع أن نأكل.

شاركي طفلك فيما كنت تشاركينه فيه قبل ذلك وإذا تعارض ذلك مع العناية بالمولود أو إرضاعه يمكنك أن تقولي لطفلك " آسفة " ولكني مضطرة

لإرضاع المولود أولا – وأنا أعلم انه ليس عدلا ولكن المواليد الصغار لا يستطيعون انتظار الطعام كما نفعل نحن الكبار ولهذا فأنا مضطرة لإطعامه أولا – أن المولود سوف ينام بعد إطعامه وهنا نستطيع انا وأنت أن نلعب معا ."

اقبلي أي عرض من طفلك للمساعدة ولكن لا تحاولي تكرار هذه الجملة " أنت طفلي الكبير " فقد لا يشعر بأنه كبير بل قد تكون مشكلته الحالية هي انه كبير فلو انه صغير مثل المولود لنال كل هذا الاهتمام والحب والعطف. إن عرضه مساعدتك قد يكون محاولة لإرضائك.

امنحي طفلك بعض الفرص لكي يتصرف أصغر من سنه وامنحيه الشعور بأنه في كلتا الحالتين ينال حبك.

احمليه واحضنيه وغني له قد تظنين أن هذه الأشياء غير مهمة بالنسبة لك ولكن تأكدي بأنها مهمة جدا بالنسبة لطفلك – أشعريه بأن في إمكانه أن يأخذ الزجاجة لو أراد ولكنه كبير إلى درجة يستطيع معها أن يتناول عصير البرتقال في كوب وسيكون مذاقه ألذ من اللبن الخاص برضاعة المولود.

اعملي على حصول طفلك الكبير على ميزات عملية لكونه الطفل الأكبر مثل إعطائه مصروفا يوميا أو اصطحاب والده له في نزهه بدون المولود الجديد.

وبالمناسبة فإن دور الأب مهم جدا من حيث العناية بكل من الطفل والمولود الجديد فأثناء انشغالك بالعناية بأحدهما يمكن أن يقوم الأب بالعناية بالطفل الآخر.

بعض الآباء يقومون برعاية الطفل الأكبر في هذه الفترة أثناء انشغال الأم بالمولود.

لا تجعلي طفلك يشعر بالذنب لشعوره بالغيرة من المولود الجديد.

لا تطلبي من طفلك أن يحب المولود – فهو لا يستطيع فإذا ما طلبت منه ذلك فسوف يشعر بالذنب وسوف يشعر بأنك ستكرهينه إذا ما وقفت على حقيقة شعوره تجاه أخيه المولود وعلى العكس اخبري طفلك بأن المولود قد يسبب بعض المضايقة له ولكن عندما يكبر قليلا سوف يصير صديقا له.

لا تتركي طفلك يؤذي المولود وإذا حدث أن آذي طفلك المولود فسوف ينتابه شعور بالذنب بالرغم من اعتقادك بحسن نيته ومعاملته بلطف – لهذا حاولي الا تضع مثل هذه الأمور – لا تتركي المولود في حراسة أو رعاية الطفل فليس من العدل أن تلقي عليه مثل هذه المسئولية.

أفهمي طفلك أن المولود يحبه واعملي على توضيح ذلك لديه،فعندما يقترب من المولود فسوف يبتسم المولود له وهنا يمكنك أن تقولي للطفل أن المولود يحبه ولذلك يبتسم له.

وأخيرا، تذكري دائما انه مادام طفلاك يعتمدان عليك عاطفيا فسيكون هناك الشعور بالغيرة لدى كل منهما، أن غيره الطفل الأصغر قد تكون أقوى في بعض الحالات من الكبير فلا تحاولي أن تزيدي من العناية بأحد الطفلين على حساب الآخر عليك باحترام كرامة طفليك ولا تحاولي المقارنة بينهما فإن كليهما لطيف ولكنهما يختلفان ولا تتخذي أحدهما مثالا يحتذي به الآخر إطلاقا.

فقد تعتبر التصرفات الساحرة اللطيفة التي تصدر من أحدهما بمثابة معضلة بالنسبة للطفل الآخر يصعب عليه أن يكتسبها أو يتعلمها فإياك والمقارنة.

4- الكذب:

أثناء مرحلة ما قبل المدرسة يختلط على الطفل في كثير من الأحيان بين الحقيقة والخيال ونحن نسمي هذا كذبا، وربما كان معناه إنكار الطفل القيام ببعض الأخطاء ولنوضح مثالا لذلك

فقد يكسر الطفل لعبة أخته بطريق الخطأ فإذا ما واجهته أنكر وقوع الحادثة بأكملها ومن المحتمل أن تغضبي لكذبه أكثر من غضبك لكسر اللعبة نفسها ومن المحتمل أيضا أن تقسي عليه حتى يعترف ومن الخطأ في مثل هذه الحالات أن تمارسي أي قسوة على الطفل لأن ذلك لن يساعده على الاعتراف بأخطائه.

أما إذا أردت أن يعترف الطفل بأخطائه فيجب عندئذ أن تسهلي عليه هذه المهمة يمكن أن تقولي له مثلا " هذه اللعبة مكسورة... ترى ماذا حدث لها ؟ "

مثل هذه العبارة غالبا ما تساعد الطفل على أن يقول " أنا كسرتها... إني أسف " وذلك بدلا من أن توجهيه له مثل هذه العبارة " أنت كسرت هذه اللعبة أليس كذلك أيها الشقي المهمل ؟ "

وعندما يعترف طفلك بقيامه بفعل ما فعليك أن تتأكدي من انك لا تبالغين في غضبك أو عقابك له فإنك لو كنت غاضبة أثناء ذلك فلن يجرؤ على إخبارك المرة القادمة.

وقد يدفع الطفل إلى الكذب شيء آخر غير الخوف فقد تكون لديه رغبة شديدة في حدوث شيء فيتصور انه قد حدث بالفعل مثلا : الطفل الذي يعاني من غيره شديدة من أخته الصغرى قد تدفعه نزعاته العدوانية الطبيعية في مثل هذه الحالة إلى تصور أن ضررا بليغا حصل لها لمجرد أنها وقعت وهي تجري مثلا

عندئذ قد يجري إليك طفلك وهو يحمل معه قصة خيالية أن أخته قد جرحت جرحا بليغا وسال دمها... وأغمي عليها... الخ.

عندما تكتشفين مثل هذه المبالغات لا تعاقبي طفلك أو تصفيه بالكذب بل يكفي أن تقولي له " أنت تخاف عليها إلى هذا الحد...؟ الحمد لله... إنها لم تصب بالشكل الذي وصفته... كانت مجرد سقطة بسيطة... والآن تعال ساعدني على تنظيف مكان الإصابة وتطهيره " أن أهم شيء في مثل هذه الحالات هو أن نساعد الطفل على أن يكون واقعيا وان نعالج الدافع الأساسي للمبالغة وهو الغيرة.

5- السرقة:

وأثناء مرحلة ما قبل المدرسة أيضا نجد أن مفهوم حقوق الملكية للطفل شيء مبهم وغامض، فداخل الأسرة الواحدة هنالك العديد من الأشياء التي يشترك في امتلاكها جميع أفراد الأسرة بينما هناك بعض الأشياء يمتلكها أشخاص معينون من الأسرة ولكن يمكن لباقي أفراد الأسرة استعارتها. وهناك الأشياء التي تخص مالكها فقط وتعد ملكية خاصة كذلك هناك تعقيدات أخرى متشابهة خارج نطاق الأسرة.

ومن وجهة نظر الطفل نجد أن الطفل قد يرى أن من المسلم الاحتفاظ بكرة صغيرة وجدها في الحديقة بينما من الخطأ الاحتفاظ بنقود وجدها.

وقد يرى انه ليس هناك خطأ في أن يحضر بعض الألوان من الحضانة إلى المنزل ولكن من الخطأ إحضار قطعة من الصلصال.

إن طفلك ليس لديه المفهوم الحقيقي عن المال فإن الطفل الذي يجمع الأشياء الخاصة بالآخرين ويخبئها في أحد الأدراج قد يكون لديه مشاكل عاطفية – وهو هنا وبطريقة رمزية– يحاول أن يأخذ شيئا يشعر داخليا انه محروم منه حب أو عطف أو انتماء فبدلا من أن تغضبي منه وتشعري بالأسى

وتجعليه يشعر بالخزي حاولي أن توفري له ما يحتاجه ويفتقده ؟ وإذا لم تستطيعي مساعدته وإذا استمر هو في السرقة فكوني متفهمة واطلبي مساعدة أحد الاخصائيين كي يساعدك على رؤية المشكلة بهدوء وحلها بشكل سليم.

6- لا تقلقي من مسألة العبث بالأعضاء التناسلية:

عند نهاية العام الأول يبدأ الطفل في التعرف على أعضائه التناسلية بنفس الطريقة التي تعرف بها فيما سبق على أصابعه ويديه فقد تقوم الطفلة " أو الطفل " التي تبلغ من عمرها عاما ونصفا باستكشاف أعضائها التناسلية أثناء جلوسها على الوعاء المخصص للتبول فلا داعي للقلق بأن هذا التصرف سوف يؤدي إلى عادة سيئة، في هذه الحالة يمكنك أن تجذبي انتباه طفلتك أو طفلك إلى شيء آخر مثل إعطائها لعبة مثلا – ومن الأفضل ألا تعلقي أو تعطيها فكرة أنها سيئة أو أن أعضائها التناسلية تمثل شيئا قذرا أو سيئا بل اعلمي واعملي بالآتي :

يجب أن تساعدي طفلك على الشعور بتقبل جميع أجزاء جسمه — لأنه إذا شعر بالخوف من أي جزء من اجزاء جسمه أو كرهه فإن ذلك سوف يجعله يركز اهتمامه عليه ويجذب انتباهه إليه وقد يؤدي ذلك إلى نتائج سيئة في المستقبل.

إذا حاولت منع طفلتك أو طفلك من ذلك بضربها على يدها أو نهرها فإن ذلك سوف يجعلها تصمم على مزاولة هذا الفعل.

عند بلوغ الطفل ثلاث سنوات من العمر فإن قيامه بالعبث بأعضائه التناسلية يرجع إلى شعوره بالرغبة في ذلك.

فالأطفال بين ثلاث وست سنوات ينمون ويكبرون في جميع الجوانب ويبدءون بالشعور بالعاطفة الحميمة نحو الأشخاص القريبين منهم وخاصة

الوالدين وذلك انه في هذه الفترة من العمر يوجد حب الجنس الآخر لدى الأطفال ويعد هذا ظاهرة طبيعية لنمو الطفل.

فلو أنك نظرت إلى هذا الموضوع من هذا المنطلق فسوف تشعرين بأن هذا نمو طبيعي وأنه شيء يحدث لجميع الأطفال.

فإن كان طفلك غير مشغول بهذه العملية بصورة عامة فلا داعي لقلقك.

بعض الأطفال يقومون بهذه العملية نتيجة لقلقهم وقد يكون السبب في القلق هو تفكير الطفل في السبب وراء اختلاف الطفل عن الطفلة أو قلقه من أن شيئا سوف يحدث لأعضائه التناسلية.

في هذه الحالة ينبغي ألا تخبري طفلك بأنه سوف يجرح نفسه لان ذلك سوف يجعل الأمور أسوا.

كذلك إذا قمت بتهديد طفلك بحرمانه من حبك به وبأنه طفل سيء فإن ذلك سوف يضيف إلى مخاوفه.

الأسلوب الحكيم هو أن تحاولي أبعاد المخاوف عن الطفل بمجرد شعورك ببدايتها وإذا قام طفلك بمثل هذا الفعل أمام بعض الأشخاص أو أمامك فيمكنك أن تحولي انتباه إلى شيء آخر دون أن توبخيه أو تقومي بمعاقبته.

بعد بلوغ طفلك السادسة من عمره

في الفترة بين السادسة وحتى البلوغ يبدو أن الطفل يبذل مجهودا للحد من شعوره بالعبث بالأعضاء التناسلية – ففي هذه السن يكون لدي الطفل الأفكار بأن مثل هذا الفعل لا يصح ومن الخطأ ممارسته سواء أخبره والداه بهذا أم لم يخبراه – ففي هذه الفترة يصبح ضمير الطفل قويا وكن هذا لا يعني أن الطفل قد امتنع نهائيا عن ممارسة هذا وهذا شيء طبيعي.

قد يكون العبث بالأعضاء التناسلية إشارة إلى قلق الطفل في أي مرحلة من مراحل عمره وفي هذه الحالة يجب عليك البحث عن السبب وراء شعور طفلك بالقلق.

فقد يكون الطفل قلقا لمرض أمه وأبيه أو لترك أحد والديه – أو لشعوره بالوحدة وعدم قدرته على عمل صداقات مع الأطفال الآخرين... أو لأي سبب آخر.

بعض علماء النفس يرون أن العبث بالأعضاء التناسلية لا يسبب أي أضرار صحية أو نفسية الطفل، ولهذا لا يرون أن هناك ضرورة لمنع الطفل حتى لا تسبب له خوفا أو شعورا بالذنب وكل ما علينا هو أن نحاول أن تشغل وقته بأي شيء آخر حتى يتعود أن يواجه مشاكله بطريقة أكثر إيجابية.

التهديد والتخويف ضاران بالطفل فلا تحاولي أن تقولي أشياء غير حقيقية من اجل أن يقلع عن هذه العادة. مثلا بعض الآباء والأمهات يقولون لأطفالهم أن العبث بالأعضاء التناسلية بسبب الجنون أو يجعلهم أشرارا وان مثل هذا التهديد والتخويف سوف يخلق مخاوف عميقة لدى الطفل وقد يشوه لديه العلاقة الجنسية في المستقبل ويجعله يخاف أي شيء له علاقة بالجنس.

إذا استمر طفلك في ممارسة هذه العادة فهذا يعني أن لديه مشكلة وان هذا ما هو إلا عرض لمشكلة كبيرة ويجب مساعدته باستشارة متخصص.

7– نوبات الغضب:

من المظاهر الشائعة عند أطفال هذه المرحلة نوبات الغضب ويؤكد المختصون أن هذه النوبات شيء عام طبيعي عند جميع الأطفال في هذه الفترة. ولا تعتبر هذه النوبات ذات صفة مرضية إلا حينما تكون عنيفة جدا ومتكررة بشكل زائد وتأخذ فترة طويلة نسبيا.

والذي يجعل من هذه النوبات شيئا طبيعيا في هذه المرحلة وخاصة في بدايتها ظروف تتعلق بطبيعة الطفل من ناحية وبعلاقته بأبويه من ناحية أخرى.

أما من ناحية الطفل فيمكن أن نلخص تلك الظروف في عبارة عامة وهي أن الطفل في هذه المرحلة تدفعه للفعل دوافع بدائية قوية دون أن يكون قد تعلم بعد كيف يتحكم فيها وفي مثل هذه الظروف تزداد حساسية الطفل لكل ما يعوقه عن إشباع حاجاته، ولذلك فإن أبسط المواقف يمكن أن تثير لدى الطفل نوبات الغضب، فطفل السنتين الذي يعجز عن الوصول إلى الخزانة العالية للحصول على الحلوى التي يريدها والذي قد لا يستطيع أن يعبر عن ذلك بالكلمات أو الذي قد لا تكون أمه على درجة كافية من الحساسية لإدراك ما يريد مثل هذا الطفل يواجه موقفا لا قبل له بتحمله.

ولذا يكون هذا الطفل غير قادر -- بعد -- على ضبط انفعالاته، لذلك فإن الاستجابة المباشرة لهذا الموقف هي نوبة من الغضب الشديد وأمثلة هذه المواقف كثيرة فحتى ما يبدو للكبير انه شيء تافه، مثل رغبة الطفل في أن يقدم له هو الطعام أولا وقبل أي فرد آخر على المائدة أو رغبته في أن يتناولا الطعام هو بنفسه أو أن يفتح الباب بنفسه أو ما إلى ذلك قد يعمل باستمرار على خلق التوتر بين الطفل وأبويه وإذا لم يتفهم الوالدان حقيقة مشاعر الطفل في هذه المواقف فقد يزيدان الطين بله.

والواقع انه مها حاول الأبوان أن يفهما الظروف التي تعرض الطفل للضيق ومهما أخذا على عاتقهما أن يساعداه على الاستقلال وعلى محاولة القيام بأعمال جديدة وعلى التعبير عن رغباته يظل من الصعب عليهما أن يتقبلا منه الغضب والعدوانية.

ولا شك أنهما يواجهان عندئذ بواجب تربوي هام وهو كيف يحولان هذه المشاعر العدوانية من الطفل إلى قنوات أكثر تقبلا وكيف يساعدانه على ضبط النفس والحقائق المهمة في هذه الصدد هي :

إن العقاب قد يؤدي إلى عكس المطلوب،بل أن أي محاولات لإسكات الطفل في أثناء النوبة لا جدوى منها وقد تطيل مدة النوبة ذلك أن الطفل في أثناء النوبة لا يكون مستعدا للاقتناع بل حتى ولا للاستماع.

ثم أن الصراخ في وجه الطفل أو ضربه بغرض إسكاته زيادة على انه لا يفيد أيضا، فإنه يجعل من الوالدين قدوة سيئة يمكن أن يتعلم منها عكس ما هو مطلوب تماما.

أن ما يضعه الوالدان من قيود على حركة الطفل وتصرفاته وانفعاله وكذلك التنافس الذي قد يحدث بين الإخوة وتفضيل بعضهم على بعض وغير ذلك من الظروف المنزلية التي تعوق الطفل بالفعل عن إشباع حاجاته الأساسية هي بعض الأسباب التي تؤدي إلى وقوع الطفل في حالة التوتر التي قد تقوده إلى نوبات الغضب.

وينصح المختصون أن يستجيب الكبار لنوبات الغضب عن الأطفال بأن يظلوا هادئين بقدر الإمكان، وبأن يقتربوا من الطفل ويتحدثوا إليه بصوت رقيق ناعم مما يمكن أن يكون له أثره في تهدئته، ومن الممكن أيضا أن يحمل الطفل بحزم وحنان في نفس الوقت ويوضع في حجرة أخرى ويترك هناك حتى تنتهي النوبة، ولا يتخذ هذا الإجراء على سبيل العقاب ولكن ببساطة لأنه لا يمكن اتخاذ أي إجراء آخر كما انه لا يجوز مواجهة نوبات الغضب أو العقاب، كذلك لا يجوز أن يسمح للطفل بالحضور على أي مطلب عن طريق نوبات الغضب

فالنوبات التي تمر دون مكافأة تميل إلى أن تزول تدريجيا والمهم هو أن يطيل الآباء صبرهم وسوف يصلون هم في النهاية إلى نتيجة محقق في هذا الصدد.

8- العدوان:

هناك أشكال عديدة للتعبير عن هذه الرغبات العدوانية عند أطفال هذه المرحلة فأطفال الثانية والثالثة مثلا تكثر لديهم نوبات الغضب حيث يدفعون الآخرين ويرفسونهم ويضربونهم بأيديهم في أثناء هذه النوبات أما الأطفال الأكبر سنا أي في سن الرابعة والخامسة فإنهم يستخدمون العدوان التدني واللفظي معا دون وجود نوبات حادة من الغضب كما كان الحال في الفترة السابقة كذلك فإنهم يميلون إلى الحصول على لعب الآخرين وممتلكاتهم الأخرى وغالبا ما يكون هذا العدوان على من هم أصغر سنا.

ويساعد على نمو السلوك العدواني عند الطفل طريقة الوالدين في تنشئته فالأطفال الذين لا يتلقون إلا القليل من الحب والاهتمام والذين دائما ما ينتقدون ويعنفون هؤلاء الأطفال يكونون أميل إلى العدوان في علاقاتهم بغيرهم بل أكثر من ذلك فإن هناك من الأدلة ما يبرهن على أن عقاب الوالدين للعدوان لا يؤدي إلى اقتلاعه أو التقليل منه إذ يبدو أن الوالد الذي يستخدم العقاب التدني إنما يجعل من نفسه قدوة أو نموذجا عدوانيا يقلده الطفل.

ليس هذا فقط بل أن الوالد قد يجعل من نفسه نموذجا عدوانيا يحتذي أمام الطفل أيضا إذا كان سلوكه هو شخصا أميل إلى العدوان فلا غرابة إذا رأينا أن الطفل الذي أيضا إذا كان سلوكه هو شخصيا أميل إلى العدوان فلا غرابة إذا رأينا أن الطفل الذي يشاهد أباه يحطم كل شيء حوله عندما ينتابه الغضب يقوم هو أيضا بتقليد هذا السلوك العدواني.

وإذا نجح الطفل في استخدام العنف للحصول على ما يريد بناء على ما يراه من أن هذه هي الطريقة التي يتبعها الآخرون سواء ضده أو ضد بعضهم البعض فإن هذا الطفل يكون بعد ذلك أميل إلي إيذاء الأطفال الآخرين عن عمد وقد يصاحب عدوانه ارتفاع الصوت أو التهديد بالحركات لإثارة الخوف.

كذلك قد يساعد على زيادة السلوك العدواني في جماعة من الأطفال عندما يكونون مكدسين في مكان ضيق للعب وقد يحدث ذلك سواء في المنزل أو عند أطفال الروضة حيث يزداد الضرب والصياح والدفع والمعاكسة ذلك أنهم في مثل هذه المواقف يتعرضون بدرجة أكبر لعدم سهولة الحركة والتداخل فيما بينهم والإعاقة لحركة بعضهم البعض وهكذا.

لهذا كله فقبل أن تلومي طفلك على عدوانه عليك أولا أن تحاولي الوصول إلى السبب وراء هذا العدوان فعندما تلاحظين أن طفلك بدأ في إتباع السلوك العدواني فلا تبدئي بعقابه لأن ذلك سوف يزيد من سلوكه العدواني وبدلا من عقابه اظهري له عدم موافقتك على هذا التصرف.

أكدي له أن في حالة تغييره لهذا السلوك سوف تكافئه ونفذي ذلك بالفعل.

وضحي له انه مهما كانت الظروف لا ينبغي أن يؤذي أي شخص آخر متعمدا وان عليه الاعتذار عن أي فعل أو حادث يصدر منه ويتسبب في إيذاء أو إيلام أي طفل آخر.

وعلى انه يجب أن تتذكري في نفس الوقت أن هذه النصيحة لن تكون مجدية أو ذات أثر ما لم يتبعها جميع أفراد الأسرة ويطبقوها فعليا أمام الطفل.

وضحي للطفل أن له الحق في استخدام جسمه ليعبر عن مشاعره ولكن ليس من حقه استخدام جسمه في إلحاق الأذى بأي شخص آخر.

خذي بيدي طفلك المعتدي ووجهي له بعض العبارات مثل أعرف انك غاضب ولكننا لا نؤذي الناس لأن الإيذاء كالضرب أو العض أو غيره شيء يؤلم وأنت لا تريد أن يؤلمك احد، وكذلك يجب ألا تؤلم احد.

تذكري انك اكبر حجما وأكثر قوة من الطفل ولذلك فليس من الضروري بالنسبة لك أن تؤذيه لكي تمنعيه من إيذاء أو ضرب الغير -- يكفي أن تمنعيه وتبحثي عن طريقة أخرى يستطيع بها أن يمتص غضبه.

وضحي للطفل انك لو تستنكرين شعوره بالغضب ولكنك تستنكرين بشدة الطريقة المؤلمة التي يتبعها للتعبير عن غضبه.

الكذب لدى الأطفال

من أبرز ما يزعج الوالدين هو ملاحظة الكذب على أبنائهم، وذلك لما للصدق من أهمية كبيرة.

لماذا الكذب ؟

معظم الأطفال يكذبون بين وقت وآخر ولسلوك الكذب أسباب كثيرة منها:

1 – الطفل يستخدم الكذب الاستكشافي كوسيلة يتعرف من خلالها على ما يمكن أن يحدث(لقد اخذ صديقي نقوداً من محفظة والده دون علمه).

2 – قد يتعمد الكذب كي ينجو من العقوبة.

3 – ميل الطفل للتضخيم والمبالغة بغرض التباهي.

4 – عدم القدرة على التفريق بين الحقيقة والخيال، لاسيما في حق طفل ما قبل المدرسة.

ماذا تصنع ؟

1 – التزام الهدوء : إذ لا يحسن أن نكره الأطفال على قول الحقيقة لأن مثل هذه الطريقة تجبر الطفل على الكذب مرة أخرى لينجو من الموقف.

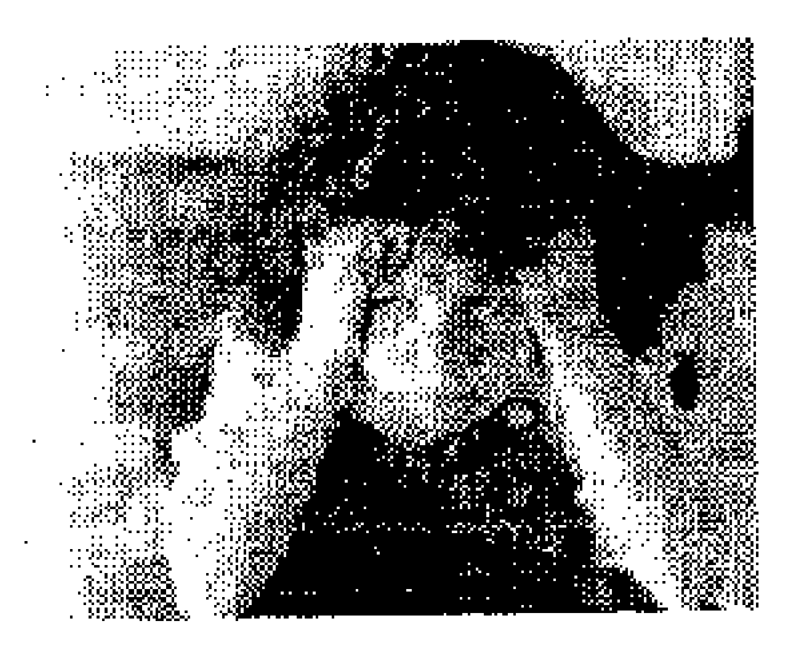
2 – واجه الطفل بطريقة إيجابية : بمعنى لا تطلق لفظ (أنت كاذب) أو تنقد الطفل، لأن مثل هذا الأسلوب يدفع الطفل إلى الانتقام، ويقلل من التقدير، ولكن بدلاً من ذلك تقول بكل هدوء : أنا أعرف أن الذي تقول غير صحيح، والكذب غير مفيد، ودعنا ننظر في الموضوع.

3 – حاول معرفة أسباب الكذب :فإذا كان الطفل يدعي التفوق في مادة هو في الحقيقة يعاني من صعوبتها تستطيع أن تستجيب لمثل هذا النوع من الكذب بالعبارة التالية : أرى أنك تبذل جهداً كبيرا في هذه المادة وهي صعبة عليك، إذا أحببت نستطيع أن نقضي وقت أطول في مذاكرتها.

4 – استخدم أسلوب التأديب المناسب : ينبغي أن يعرف الأبناء شيئين وهما : أننا نفخر بهم إذا أخبرونا الصدق. والشيء الثاني أن الكذب يترتب عليه مضاعفة العقوبة.

5 – القدوة والمكافأة على الصدق : بمعنى أن يلاحظ الطفل الصدق في تعامل والديه معه ومع الآخرين.

هل يتحداك طفلك دائماً؟



هل يتحداك طفلك باستمرار لدرجة أنك تشعرين بأنك ستفقدين عقلك؟ اقرئي هذا الموضوع لتعرفي أكثر عن طرق للتعامل مع مثل هذه الشخصية.

إن التعامل مع طفلك يعتبر تحدياً يومياً، ورغم أنه تحدى إيجابي، إلا أنه لازال تحدياً، بعض الأطفال أكثر تحدياً من غيرهم وأقل استجابة لإتباع القواعد. هؤلاء الأطفال الذين يطلق عليهم د. بيل سيرز – طبيب الأطفال المعروف ومؤلف للعديد من الكتب الخاصة برعاية الطفل: "أطفال صعبة الطباع،" أو "أطفال كثيري الاحتياجات،" يقول د. بيل أن الحياة مع هذه النوعية من الأطفال وتربيتهم يعتبر تحدي، لكن المطمئن في الأمر أنه إذا اكتشف الأبوان مبكراً الخصال الصعبة في طفلهما وعملا على توجيهها بعقلانية بشكل سليم، فقد تصبح هذه الخصال الصعبة التي تضع الطفل في مشاكل في الوقت الحالي نافعة له فيما بعد، إن كل طفل يأخذ من أبويه ويعطيهما لكن الحال يكون 3 أضعاف أكثر مع هذه النوعية من الأطفال.

يقول د. بيل: "طباع طفلك هي سلوكه الشخصي وهي التي تفسر تصرفاته، وليس هناك طباع "جيدة" أو طباع "سيئة" لكنها فقط طباع، بعض الطباع تمثل تحدياً للآباء أكثر من غيرها، ولكن أسلوب تربية هؤلاء الأطفال يمكن أن يحدد ما إذا كانت هذه الطباع الصعبة ستكون في النهاية إضافة للطفل أم ضرر له:" وليس معنى أن الطفل كثير الاحتياجات أنه سيأخذ دائماً والأبوين سيعطيان دائماً، فالاهتمام برعاية الطفل كثير الاحتياجات يجعله فيما بعد شخصاً معطاءً، لأن الإنسان كلما أعطى أكثر كلما أخذ أكثر، عندما تمنحان طفلكما التربية التي تناسب متطلباته الخاصة، ستكتسبان مهارات لم تكن لديكما من قبل، كما أنكما ستكسبان طفلاً مطيعاً، أنتما لا تستطيعان اختيار طباع أو قدرات طفلكما، لكن في استطاعتكما اختيار الأسلوب الذي تشبعان به احتياجاته، بهذه الطريقة ستثريان حياتكما وحياة طفلكما. بعض النقاط التي يجب أن تضعاها في الاعتبار:

* التوائم بين الطفل ووالديه :

إن مدى انسجام العلاقة بين الطفل ووالديه هو الذي يحدد احتمال حدوث أو عدم حدوث مشاكل في تربية الطفل فيما بعد، بعض الآباء يعطون الطفل بشكل تلقائي كم العطاء الذي يحتاجه، بينما قد لا يجد البعض الآخر لديه القدرة على العطاء التلقائي لاحتياجات أطفالهم، فقدرتهم على العطاء لازالت تحتاج لوقت لكي تنضج، عندما تكون احتياجات الطفل مناسبة لمستوى عطاء الأبوين، يقل احتمال حدوث مشاكل في التربية وإذا حدثت، يكون حلها أسهل، الأب أو الأم لطفل مطيع واللذان يتسم سلوكهما بالسيطرة، يجب أن يعرفا أنهما لا يجب أن يحاولا جعل الطفل بالشخصية التي يتمنيانها هما، ولكن الشخصية التي تناسب طباعه هو، الآباء الذين يتسمون بالتساهل ولديهم طفل قوي الشخصية ومسيطر، يجب أن يتذكروا أنهم هم الكبار ويجب أن يتصرفوا من هذا المنطلق.

* ارتبطا بطفلكما:

احرصا على الارتباط بطفلكما، إن طبيعة الطفل كثير الاحتياجات تجعله لا يرغب في إطاعة التوجيهات واعتبارها تحدياً له، الهدف من التربية هو أن يساعد الأبوان هذا الطفل على أن يكون راغباً في الطاعة من أجل مصلحته ومصلحة أبويه، الطفل المرتبط بأبويه يكون حريصاً على إسعادهما، فغالباً ما يكون أكثر طاعة لهما، وبدون هذا الارتباط لا يكون لدى الطفل أي سبب لطاعة والديه.

- لا تركزا على الجوانب السلبية بل على الجوانب الإيجابية.
- حددا المشاكل السلوكية في شخصية طفلكما والتي تحتاج لتهذيب، لكن لا تركزا على الجوانب السلبية في شخصية الطفل لأن ذلك

غالباً ما سيزيد من ردود أفعاله السلبية، اقضيا وقتاً أكثر في تقدير الجوانب الإيجابية في شخصيته بدلاً من التعليق على الأشياء السلبية فيه.

* لا تزيدا الأمور سوءاً:

الأطفال صعبة الطباع يعتادون على الانتقاد والعقاب، ويصبح ذلك أمراً عادياً بالنسبة لهم، هذا الأسلوب لا يحسن من سلوكهم بل قد يجعله أسوأ. يقول د. بيل أنكما عندما تبدءان في التركيز على الجوانب الإيجابية في طفلكما والتوقف عن التعليق على الجوانب السلبية، ستسير الأمور بينكما وبين طفلكما بشكل أفضل. عند الحديث عن طفلكما، حاولا استخدام التعليقات الإيجابية مثل "موهوب"، "جميل"، و"حساس"، تحكما في مشاعر الغضب:

الإلحاح، الصراخ، والتعنيف كلها أشياء تزيد من السلوك المضاد للطفل صعب الطباع، العقاب المؤذي وخاصةً الضرب، يجعل الطفل أصعب بسبب شعوره بالغضب والخوف منكما، لا تضربا طفلكما أو توجها له كلاماً جارحاً، فذلك سيقلل من شأن طفلكما ومن شأنكما أيضاً، وبدلاً من أن يطيعكما طفلكما عن رغبة سيطيعكما عن خوف، على سبيل المثال، إذا طلبت من طفلك -- كثير الاحتياجات -- أن ينظف غرفته، سيعتبر ذلك تحدياً له، وكلما زاد عقابك له كلما زادت عدم رغبته في طاعتك، والطفل الصعب إذا كان يغضب كثيراً، فستكون لديكما مشكلة، الأساليب التقليدية في العقاب مثل طريقة "الوقت المستقطع"، أو الحرمان من بعض الامتيازات نادراً ما تفيد في هذه الحالة.

إن جدوى أسلوب التربية أو عدم جدواه كثيراً ما يتوقف على كيفية تطبيقه. أسلوب العقاب عن طريق الحرمان من الامتيازات إذا صاحبه غضب أو انتقام، سيكون له تأثير سيء على الطفل، أما إذا تبع نفس أسلوب العقاب عن

رغبة مخلصة في توجيه سلوك الطفل من أجل صالحه، ستصلان لهدفكما. يجب ألا تركز التربية فقط على تجنب الغضب، بل أيضاً مساعدة الطفل على تعلم أساليب التنفيس عن مشاعره السلبية.

❖التهديدات لا تجدي: لا تهددا الطفل صعب الطباع فهو يطيع فقط لأنه هو يريد أن يطيع. يجب أن تكون طاعته لكما نابعة عن اختياره، الطفل صعب الطباع لا يحب أن يشعر بأنه مجبر، والتهديد يحول دون اختياره لأن يكون مطيعاً، إن تربية الطفل صعب الطباع تعتمد على كيفية إقناعه، لذلك فمن المفيد أن تدرسا طفلكما جيداً لكي تستطيعا التعامل مع طبيعته على حسب كل موقف، يقول د. بيل أنه من الأفضل أن تقولي للطفل الذي يحب تحمل المسئولية: "سأحملك أنت مسئولية تنظيف غرفتك" إذا قلت له متى وكيف يفعل ذلك، غالباً ما سيرفض الأمر كله، أما بالنسبة للطفل النشيط المتحرك، يمكنك أن تقولي له، "سأرى إن كنت ستستطيع تنظيف غرفتك قبل أن تأتي العقارب على الساعة السادسة – على سبيل المثال" وحولي الموضوع إلى لعبة.

أما بالنسبة للطفل المنظم، يمكنك استخدام شعوره بالواجب وحبه في النظام بقول، "هذه الغرفة غير مرتبة، أرجو أن ترتبها" أما بالنسبة للطفل البطيء المتراخي، أعطيه وقتاً كافياً لكي يكون مستعداً لفكرة القيام بالمهمة، فيمكنك أن تقولي له، "نظف غرفتك قبل حلول المساء" يجب أن يتم التعامل مع كل طفل على حسب طباعه وهو أمر يحتاج الكثير من الذكاء والطاقة، لكن على المدى الطويل، ستنجحين في أن يصبح طفلك متعاوناً.

ساعدا طفلكما على إخراج طاقته :

الطفل كثير الاحتياجات يحتاج لإخراج طاقته الزائدة ومشاعره الفياضة عن طريق ممارسة الرياضة أو أي نشاط بدني، أعطيا له الكثير من الفرص

لممارسة الألعاب البدنية، خارج البيت إن أمكن، شجعاه على توجيه طاقته في ركوب العجل أو الجري، أما إذا كنتم لا تستطيعون الخروج، أديرا بعض الموسيقى واتركاه يرقص ويتحرك هنا وهناك - أي طريقة تساعده على إخراج طاقته الزائدة.

* ساعدا طفلكما على النجاح:

حاولا التعرف على مواهب طفلكما ورغباته وساعداه على النجاح، شجعاه على تعلم مهارات أو ممارسة هواية مثل العزف على آلة معينة، ممارسة لعبة رياضية معينة، أو الإبداع في الرسم والفنون، أيضاً لا تضعاه في مواقف لا يستطيع التعامل معها، على سبيل المثال، إذا كانت المطاعم تمثل له رهبة، حاولا تأجيل أخذه إلى المطاعم حتى يكبر قليلاً.

* أحسنا التعامل مع المواقف:

الأطفال صعبة الطباع كثيراً ما يزعجون آباءهم ويسيئون اختيار الوقت المناسب، حاولي تجنب ذلك من البداية، إذا كان طفلك يسبب لك دائماً إزعاجاً عند إجراء مكالماتك التليفونية على سبيل المثال، حاولي شغله أولاً بفيلم كرتون أو بقراءة كتاب، أو قومي بعمل مكالماتك التليفونية عندما لا يكون طفلك موجوداً في المكان.

لا توجد أم كاملة، فكلنا نخطئ، إن التوازن اليومي الذي يجب أن تقوم به الأم من رعاية البيت، الاستجابة لطلبات الزوج، وتربية الأطفال، قد يمثل للأم عبئاً ثقيلاً، وإذا كنت فوق كل ذلك تعملين، فتحليك بالصبر اللازم لتربية أطفالك يكون أمراً أكثر صعوبة، لكن سريعاً سيكبر أطفالنا ويشاركون في المجتمع، وسيتزوجون، ويصبحون هم أنفسهم آباء أو أمهات. ألا يستحق كل ذلك أن نبذل أقصى جهدنا لمنحهم أفضل رعاية ممكنة؟ بإعطاء طفلك كل

الرعاية اللازمة مبكراً، ستكتسبين مهارات لم تكن لديك من قبل وستخرجين أفضل ما فيك وأفضل ما في طفلك.

طفلك عنيد

إذا كنت تشعرين أن هناك صراع دائم بين رغباتك ورغبات طفلك، إليك النصائح التالية:

أنت في زيارة إحدى صديقاتك لتشربي معها فنجاناً من القهوة وطفلك يلعب مع طفلها في أمان، بعد قليل تنظرين في ساعتك وتجدين أن الوقت قد حان للرحيل، ولكن عندما تعلنين ذلك لطفلك، يرفض بشدة الرحيل وينفجر في نوبة من الغضب، ويتوسل إليك في البقاء لبعض الوقت، تعطينه خمس دقائق أخرى، ولكن عندما تمر الخمس دقائق تجدينه يفعل نفس الشيء.

رغم أن معظمنا يمر بمواقف مشابهة مع أطفالنا حيث يحدث صراع بين رغباتنا ورغباتهم، إلا أننا لا نتمتع جميعاً بمهارة التغلب على تلك المواقف، بالطبع نحن جميعاً نتمنى أن يتمتع أطفالنا بأخلاق طيبة وأن يتعلموا الفرق بين الصواب والخطأ، ولكن ليس ذلك دائماً سهل، خاصةً إذا كان الطفل عنيداً ويقابل كل ما تقولينه بكلمة "لا"، لا شك أن التعامل مع الطفل العنيد شيء صعب وأحياناً ينفذ صبرك قبل أن ينفذ صبره هو، ولكن هناك طرق فعالة للتعامل مع العند حتى يكون بيتك مكاناً هادئاً بدلاً من أن يصبح ميداناً للمعارك!

هل من الطبيعي أن يكون طفلي عنيداً بهذا الشكل؟

إن العند صفة طبيعية جداً في الأطفال، السيدة جوانة الخياط - حاصلة على بكالوريوس علم نفس أطفال من جامعة بوسطن ورئيسة المعلمين السابقة بحضانة مستشفى الأطفال ببوسطن، والتي قامت بتصميم المنهج الدراسي

للأطفال ورصد نموهم الأكاديمي، البدني، العقلي، والاجتماعي تقول: "كل طفل عنيد إلى حد معين؛ لأن من طبيعة الطفل أن يختبر البيئة المحيطة به لكي يعرف مداه، لكن الأطفال لا يعرفون حدودهم ومن مهمة الأبوين أن يضعا لهم هذه الحدود".

تشرح د. نادية شريف – عميد سابق لكلية رياض الأطفال وأستاذ في معهد الدراسات التربوية بجامعة القاهرة – أن الطفل منذ صغر سنه يكتشف أنه شخصية مستقلة وله القدرة الذاتية على التفكير واتخاذ القرارات لنفسه، وكذلك القدرة على الاعتراض على أي شيء لا يعجبه، تقول د. نادية: "يبدأ ذلك عندما يبدأ الطفل في اكتشاف العالم من حوله ويقابل كثيراً بعبارات مثل، "لا، لا تفعل ذلك" أو "لا تلمس هذا"، عندئذ يبدأ الطفل في الاعتراض ويحاول أن يفعل ما يريده بغض النظر عما يقوله أبويه، هنا يبدأ دور الأبوين في تهذيب طفلهما، فكلما كان ذلك مبكراً كلما كان أفضل".

ما هو الحل؟

تتفق الخبيرتان على أن التربية الفعالة هي أفضل طريقة للتعامل مع العند ومنعه، تؤكد د. نادية أن أول قاعدة من قواعد التربية هي الثبات على المبدأ عند تعاملك مع الطفل، هذا يعنى أن تتفقي أنت وزوجك مسبقاً على ما هو مسموح به وما هو غير مسموح به لطفلكما وماذا تفعلان إذا تعدى طفلكما الحدود الموضوعة له، فلا تقبلي شيء يرفضه زوجك والعكس صحيح. أيضاً لا تتغاضى عن شيء فعله طفلك اليوم ثم تعاقبينه على الفعل نفسه في اليوم التالي.

القاعدة الثانية هي أن تكوني هادئة ولكن حاسمة في نفس الوقت عندما يعند طفلك، إذا طبقت هذه القواعد فسيفهم طفلك حدوده جيداً.

تقترح السيدة جوانة أيضاً قائلة: "إن إدخال روتين معين في حياة طفلك سيقلل من المواقف التي يحدث فيها الصدام بينكما وسيساعده ذلك على معرفة ما هو متوقع منه" فكرة جيدة أن تحددي مواعيد للطعام، الاستحمام، النوم، والأشياء الأخرى التي تعتبرينها هامة.

تضيف السيدة جوانة قائلة: "يجب أن تضعي في اعتبارك أنه تماماً مثلما تتوقعين من طفلك إتباع النظام دون مساءلة يجب أيضاً أن تسمحي له بمساحة من الحرية لاتخاذ القرارات الخاصة به".

أن يعلم الطفل أنه يستطيع تكوين رأي وأنه قادر على اتخاذ قرارات خاصة به ذلك يمثل جانباً هاماً في نمو شخصيته، تنصح السيدة جوانة بأن يقرر الأبوان الأمور القابلة للنقاش والأمور الغير قابلة للنقاش، على سبيل المثال، لن يضر السماح لطفلكما باختيار فيلم الكرتون الذي يريد مشاهدته أو اختيار ال"تي شيرت" الذي يريد، فهذا سيعطيه شعوراً بإشباع رغبته في الاختيار، لكن إذا صمم طفلك على فعل شيء خطر مثل اللعب بسكين، أو إذا أراد أن يفعل شيئاً لا يناسبك وأصر عليه مثل زيارته لجدته في وقت يكون لديك فيه الكثير من المشاغل في البيت، في هذه الحالة يكون القرار النهائي لك.

إلى أي مدى أكون حازمة؟

تقول د. نادية: "لا يجب أن يكون الأبوان متراخيين أكثر من اللازم أو حادين أكثر من اللازم، فالمبالغة في كلتا الحالتين ستؤدي إلى نتائج غير طيبة، فإذا قوبل كل ما يريده الطفل بالرفض دائماً دون إعطائه فرصة اتخاذ أي قرار، سيؤدي إلى عدم قدرته على اتخاذ أي قرار أو تكوين أي رأي، فتحكم الأبوين الدائم في الطفل، يحجم شخصيته، على الجانب الآخر، إذا لم وجه الأبوان طفلهما

وتركاه يفعل ما يريد بصفة دائماً؛ أياً كان ما يريده، فستكون النتيجة طفل منفلت ليس لكلام أبويه أي تأثير عليه".

لقد وجدت السيدة جوانة من خلال خبرتها أن أفضل طريقة للتعامل مع الطفل الذي يصر على فعل شيء ترين أنه غير لائق تتضمن ثلاث خطوات:

أول خطوة: هي أن تقولي لطفلك بهدوء وحسم أنه يجب أن يتوقف عن ذلك السلوك وأنك لا تريدينه أن يكرر هذا السلوك حيث أنك لا تقبلينه.

ثانياً: إذا لم يتوقف الطفل عن سلوكه، ذكريه أنك قد طلبت منه من قبل التوقف عما يفعله وقولي له أنه إن لم يتوقف في الحال فسوف يعاقب."

وأخيراً، تؤكد السيدة جوانة أنه إذا استمر الطفل فيما يفعل بغض النظر عما قلتيه له، فيجب أن تقومي بمعاقبته حتى لو أغضبه ذلك، تقول السيدة جوانة: "يجب أن يعرف الطفل أنك تعنين ما تقولين، وأنه لن يستطيع تحت أي ظرف من الظروف الاستمرار في إتباع السلوك السيئ."

والعقاب المناسب هو حرمان الطفل من شيء يحبه، مثل مشاهدة التلفاز، أو الذهاب إلى النادي، لكن ليس من المناسب أبداً ضرب الطفل أو سبه بألفاظ جارحة.

ومن الطبيعي أن يحدث بينك وبين طفلك أحياناً تضارب في الرأي، وتعلل كل من الخبيرتين أن السر في التعامل مع عناد الطفل هو أن يتسم سلوكك معه بالهدوء ولكن بالحسم والثبات في نفس الوقت.

أسباب تجعل الطفل مولعاً بالعناد

هنالك أسباب ودوافع متعددة تجعل الطفل مولعاً بالعناد وأهمها:

1. الإهمال: يؤدي إهمال الوالدين لشؤون طفلهم إلى أن يتحول بالتدريج إلى شخص معاند وكثير الإلحاح، ولهذا الإهمال ـ طبعاً ـ أسباب متباينة منها كثرة مشاكلهما ومشاغلهما، وعدم وجود الوقت الكافي للاهتمام بالأولاد فرداً فرداً بالنسبة للأسر الكثيرة الأطفال، والانشغال بمجالس اللهو عن تخصيص الوقت الكافي لرعاية الأطفال وإلى آخر القائمة من الأسباب، في بعض الأحيان يقع الطفل على الأرض ويتمنى لو كانت أمه حاضرة عنده لتمسح بيدها على رأسه، إلا أنه لا يحظى طبعاً بمثل هذا الموقف.

2. الحرمان: الحرمان بكل أشكاله يخلق حالات العناد وخاصة الحرمان من حنان الأمومة وهو ما يحتمل أن يؤدي في بعض الحالات إيجاد ميول عدوانية وتدميرية، تشتد حالة العناد حينما يدرك الطفل أنه قادر من خلالها على تحقيق مطاليبه، وكذا الحال في حرمان الطفل من التحرك وتقييد حريته. وهذا يعتبر بذاته صعوبة أخرى في هذا المجال.

3. الاحتياطات الملحّة: الاحتياجات الشديدة تدفع بالطفل إلى العناد. فالطفل الذي يعاني من التعب الشديد يشعر بحاجة ملحّة للاستراحة، ومن يشعر بالجوع يحتاج للطعام، وتحمل الآلام الشديدة يستلزم الهدوء والسكينة. وفي مثل هذه الأوضاع يعبر الطفل ـ وخاصة الصغير ـ عن حاجته بمثل هذه الطريقة.

4 ـ استبداد الوالدين: في بعض الحالات يتهرب الطفل من والديه إذا كانا يتصفان بالاستبداد وربما يكون على استعداد للمجازفة من أجل التخلص من هذا الوضع، فالطفل مجبول على عدم الخضوع ولا يرتضي طاعة الأوامر والنواهي ويرى فيها عاملاً يتعارض واستقلاله، ولذلك ينتهج أسلوب العناد للتخلص منها.

5 ـ التربية السيئة: يتعلم الطفل من والديه في بعض المواقف أن المصاعب والمشاكل تحل عن طريق القوة، أضف إلى أن الطبيعة الإكتسابية عند الطفل تجعله في وضع نفسي يملي عليه إتباع هذا السلوك أو ذاك، والفارق الوحيد بين سلوكه وسلوكهما هو أنهما يمتلكان القدرة والقوة والقابلية على الاستبداد بينما هو قاصر عن ذلك.

6 ـ الاختبار: في كثير من الحالات يعمد الطفل إلى اختبار الأب والأم ليرى هل انه قادر على مجابهتهما وتحديهما أم لا ؟ فيتبع أسلوب البكاء والعناد لتحقيق مطاليه، ويفهم من خلال ذلك إمكانية فتح هذا الباب في التعامل مع الوالدين والتربويين، فإن نجح ونال مراده استمر على نهجه هذا وإلا لجأ إلى أسلوب آخر.

7 ـ الإخفاقات المتتالية: الطفل الذي يتعرض إلى اخفاقات متعددة ومتوالية ولا يستطيع إحراز أي نجاح في حياته، يتجه تدريجياً نحو سوء السلوك وسوء الخلق، فالفشل في اللعب وفي الترفيه، وفي جلب اهتمام الوالدين، وفي منافسة الآخرين يحطم شخصيته، ومثل هذا الطفل يعجز عن إقامة علاقات سليمة مع الأبوين والتربويين ولا يمكنه عرض مطاليه بشكل طبيعي.

8 ـ عدم استجابة الوالدين: نحن لا نطالب من الأبوين والتربويين أن يكونوا للطفل خدماً مطيعين يلبون له كل مطاليه؛ إلا أن الواقع يستدعي اتخاذ مواقف مدروسة إزاءها.

أما إذا كنا بصدد عدم الاستجابة له بالشكل المقنع فلابد من إتباع أسلوب يجمع بين الوعد والوعيد ليشعر من بعده بالارتياح، فالبعض يتصور وجوب عدم الاستجابة لطلبات الطفل بأي شكل من الأشكال لكيلا ينشأ على التملق والضعة، وهذا تصور واهم طبعاً.

9 ـ الاضطرابات العصبية: تشكل الاختلالات والأمراض العصبية سبباً من أسباب ظهور هذه الصفة.

نحن نعرف بعض الأطفال الذين يعانون من الأمراض العصبية حتى أن حالات العراك والعناد لديهم تتخذ طابعاً عصبياً معقداً، وهم في صراع دائم مع كل شيء، ويتصفون بشدة الغضب وعمق الاضطراب، وتحدوهم رغبة عارمة في تحقيق مطاليبهم عن طريق البكاء والعناء.

10 . العجلة: يبرز عناد الطفل أحياناً من الاستعجال وفقدان الصبر. فالطفل عجول وليس له من الصبر ما لدى الآخرين إلى أن يحقق هدفه حينما يكون الطفل جائعاً ولا يرى من أمه أي استعجال في إعداد طعامه، أو قد يتطلب إعداد الطعام وقتاً طويلاً، وفي مثل هذا الموقف يفقد الطفل صبره ويأخذ بالبكاء والصراخ، وإذا تكرر مثل هذا الموقف يتخذ اعتراضه وعناده صورة أكثر جدية.

11 . الاندفاع الذاتي: في بعض الحالات يندفع الطفل تلقائياً ويضغط على نفسه من أجل أن يكون طفلاً جيداً أمام والديه، فيحرص على تنفيذ أوامرهما بدقة ويكف عن الإيذاء.

وهذا الضغط على الذات يؤدي بشكل طبيعي إلى التعب والملل والضجر وتتمخض عنه رغبة في العناد وإثارة الصخب، قد يستطيع التزام الصمت والهدوء ليوم أو يومين ولكن حينما ينفذ صبره يذيق والديه من العناد والأذى عذاباً مضاعفاً.

12- إظهار القدرة على المجابهة: يبدي الطفل أحياناً العناد والإلحاح ليخبر بذلك قدرته على التصدي والمجابهة فالطفل حينما يطلب من أبيه أو من أمه شيئاً ولا يعيرانه اهتماماً يلجأ إلى أسلوب البكاء، فينال منهما العقاب ولكنه لا يهدأ ويواصل البكاء والعزوف عن الطعام حتى يضطرهما في نهاية الأمر للخضوع لمطالبه، وهذه التجربة تشجعه على معاودة هذا السلوك في المرات القادمة.

13- الأمراض المتوالية: الطفل الذي يعاني من الأمراض المتوالية بحاجة للمزيد من الرعاية والاهتمام والملاطفة، فكثرة الأمراض تجعله يألف الأوجاع والآهات إلى أن يتحول هذا الوضع إلى عادة متجذرة في أعماق نفسه، مثل هذا الطفل يواصل هذا السلوك حتى في حالة الصحة والسلامة فلا يطلب من والديه شيئاً إلا وكان مصحوباً بالآهات والنحيب، إلى أن تصير هذه الخصلة جزءاً طبيعياً من حياته.

نوبات غضب طفلك

إذا كان طفلك بين الثانية والثالثة من عمره، فغالباً قد قرأت العديد من الموضوعات عن نوبات غضب الأطفال، وغالباً أيضاً قد سألت إحدى صديقاتك أو والدتك عما يمكنك أن تفعليه تجاه تلك المشكلة بعد أن استنفذت كل الطرق للتعامل معها، لكن لازلت تجدين نفسك في شدة الحرج عندما تكونين في السوبر

ماركت أو في نزهة مع بعض صديقاتك ويبدأ طفلك في الصراخ أو ضرب الأرض بقدميه أو إلقاء نفسه على الأرض.

إن التعامل مع غضب الطفل أمراً محيراً، مرهقاً، ويمثل ضغطاً نفسياً على الأبوين، لكن هدفك لا يجب أن يكون كبت مشاعر الغضب لدى طفلك أو لديك بل يجب أن يكون هدفك تقبل تلك المشاعر وفهمها ثم توجيه الطفل إلى الأساليب المقبولة للتعبير عن تلك المشاعر، إذا نظرنا إلى نوبات الغضب بالمنظور السليم سنجد أنها جزء بناء للغاية في النمو الصحي للطفل.

أسباب الغضب لدى الأطفال

1- نوبات الغضب بسبب الإرهاق أو الغيظ :

عندما يكون طفلك مرهقاً، جائعاً، أو متضايقاً من شيء، فلأنه لا يعرف أي طريقة أخرى للتعبير عن تلك المشاعر، فهو يشعر بالغضب، ينمو لدى الطفل هذا الشعور بالغضب فيبدأ الطفل في الصراخ والضرب بقدميه.

ماذا تفعلين؟

حاولي معرفة سبب غضبه أولاً، فإن كان مرهقاً، حاولي أخذه إلى الفراش لينام، وإن كان جائعاً أعطيه وجبة خفيفة، أما إذا كان متضايقاً من شيء، حاولي تهدئته واطلبي منه أن يشرح لك بهدوء ما يضايقه، حاولي أن تظهري له فهمك له وتعاطفك معه، على سبيل المثال، إذا كان سبب غضبه عدم قدرته على ترتيب ال"بازل" فيمكنك أن تقولي له: "هذه البازل حقاً تبدو صعبة،" ثم اعرضي عليه مساعدتك، وإذا لم يقبل المساعدة اكتفي بتشجيعه. ضعي في ذهنك أن الأطفال في هذه السن لا يعرفون متى وكيف يتوقفون عندما يشعرون بالتعب، فطفلك يعتمد عليك في هذا الأمر، إذا رأيت أن ال"بازل" على سبيل المثال صعبة جداً عليه، اقترحي عليه أن يتوقف ويقوم بعمل شيء آخر لبعض الوقت وقاومي شعورك بالرغبة في التدخل لحل المشكلة لإنهائها لأنك بذلك ستعلمين طفلك الاعتماد على الآخرين.

2- نوبات الغضب بسبب الرفض أو الامتناع عن أمر معين:

في مرحلة معينة من مراحل عمر الطفل تكون كلمة "لا" هي الرد الدائم عنده، فعندما تقولين له أن الآن "وقت الطعام" أو "وقت الذهاب إلى المدرسة" أو "وقت الحمام" ستواجهين دائماً بكلمة "لا"، بعد قليل، كلمة "لا" ستصبح هي الرد على أي طلب أو اقتراح.

ماذا تفعلين؟

توضح د. سعاد موسى – أستاذ مساعد الطب النفسي بجامعة القاهرة – وتقول: "الطفل يتعلم قول "لا" قبل قول "نعم"، فالطفل يسعى إلى التفرد ويحاول أن يجعل لنفسه كياناً مستقلاً عن أبويه وتجنبي المواقف التي تستدعي قول "نعم" أو "لا" وذلك بالتمهيد مسبقاً لما تريدين، على سبيل المثال، عند وقت النوم قولي لطفلك: "بعد قليل يا حبيبي ستدخل لتنام، يبقى وقت لدور واحد فقط تلعبه،" بدلاً من قول: "هيا! حان وقت النوم،" بهذه الطريقة سيكون الطفل سعيداً بأنه لا يزال يستطيع اللعب لبعض الوقت، وعندما ينتهي الوقت وتخبرينه أن الوقت قد حان لدخول الفراش لن يشعر بضيق شديد.

3– نوبات الغضب بسبب الرغبة في لفت الانتباه:

إن طفلك يحتاج إلى انتباهك له ويريد هذا الانتباه في الحال، على سبيل المثال أنت مشغولة تفعلين شيئاً أو لديك ضيوفاً على العشاء وطفلك مصر على أن تلعبي معه في الحال، أو أنت في السوبر ماركت وطفلك يريدك أن تشتري له شيئاً في التو واللحظة، هذه النوعية من نوبات الغضب تشمل "الزن" والتمرغ على الأرض.

ماذا تفعلين؟

قولي "لا" فقط وارفضي الاستسلام لطلبه، وغالباً سيبكي طفلك ويصرخ ويضرب الأرض بقدميه، حاولي البقاء هادئة وابتسمي وأخبريه أنك تحبينه، ثم خذيه ودعيه يجلس في مكان هادئ إلى أن تنتهي نوبة غضبه وعندما يهدأ اعرضي عليه أن تتحدثا سوياً،بهذه الطريقة سيتعلم طفلك أن ما فعله ليس هو الأسلوب السليم للفت الانتباه، قد يكون السبب وراء نوبة غضب طفلك هو رغبته في لفت

انتباهك إليه، فإذا كان الحال هكذا، فأنت تحتاجين لقضاء وقت أطول قيم معه.

4- نوبات الغضب المحرجة:

هذه النوعية من نوبات الغضب تظهر عادةً في الأماكن العامة أو أمام الناس، يقوم الطفل بالصراخ الشديد وضرب الأرض بقدميه والقذف بالأشياء وتكسيرها يزداد شعور الطفل بالغضب إلى أن يتفجر في الآخرين، في هذه الحالة يكون مطلوب منك رد فعل فوري لكي لا يؤذي الطفل نفسه أو الآخرين.

ماذا تفعلين؟

الحل الأمثل هو إتباع طريقة "الوقت المستقطع" وهي وضع الطفل بمفرده في مكان هادئ (لكن تذكري، دقيقة واحدة فقط لكل سنة من عمر الطفل)، مع الاطمئنان بأن باب الغرفة مفتوحاً، إذا كنتما في مكان عام، خذيه واخرجي من المكان أو خذيه إلى سيارتك، علمي طفلك أن سوء السلوك لن يجد قبولاً منك أو من الآخرين وأنه لن يكافأ أبداً على سوء سلوكه، لكن من أجل حل بناء طويل المدى، حاولي الاستماع إلى طفلك لكي تعرفي سبب غضبه.

5- نوبات الغضب العارمة :

إذا أصبح الموقف صعباً على طفلك قد يفقد سيطرته على نفسه ويبدأ في ضربك أو في ضرب الآخرين، ماذا تفعلين؟

من المهم أن تمسكي طفلك إذا سمح لك بذلك لكن ليس بطريقة عنيفة. امسكيه وكأنك تحتضنينه وقولي له: "أنا سأمسكك حتى تهدأ لكي لا تؤذي نفسك أو غيرك" يمكنك حتى أن تسمي هذا الوقت "وقت الحضن الكبير" وافعلي ذلك كلما فقد طفلك السيطرة على نفسه، تذكري أن الأطفال أحياناً يخافون من قوة غضبهم ويحتاجون لوجود شخص آخر للسيطرة على

الموقف، طمئني طفلك أنه حتى لو فقد السيطرة على نفسه فأنت لن تفقدي السيطرة على نفسك أو على الموقف.

نصائح لنوبات الغضب

• من المهم للغاية عدم استسلامك لنوبات غضب طفلك لأنها بذلك ستتكرر بشكل أكثر، حتى لو كان ما يطلبه طفلك طلباً توافقين عليه إلا أنه إذا طلب ذلك بدخوله في نوبة غضب قولي له: "أتمنى أن ألبي لك هذا الطلب ولكني لا أستطيع ذلك الآن لأنك تتصرف بهذا الشكل، ربما في المرة القادمة أشتري لك ما تطلب" تطمئنك د. سعاد بأنه حتى لو لم يعبر طفلك عن فهمه لما تفعلين إلا أنك بذلك قد علمتيه شيئاً وفي المرة التالية سيحرص على التصرف بشكل أفضل حتى يحصل على ما يريد.

- تخلصي من فكرة أن الغضب دليل على سوء التربية، فالغضب في الحقيقة شعور بالخوف يعتري الطفل ولا يستطيع السيطرة عليه ولا يعرف كيف يعبر عنه، لا تنسي أن غضب طفلك كما أنه يضايقك فهو أيضاً يخيف طفلك.
- إن هدفك هو أن تعلمي طفلك كيف يتخذ قرارات جيدة بنفسه وكيف يتعامل مع المواقف الصعبة، عندما ينفجر طفلك من الغضب نتيجة سقوط مكعباته كلما رصها، فهذا يمثل موقفاً صعباً عليه حتى لو لم تلحظي أنت ذلك.
- خلال مرحلة الطفولة يتشابه الغضب مع الحزن، ففي نوبة غضب طفلك القادمة حاولي معرفة إن كان شيئاً يحزنه.
- هناك خط رفيع بين الغضب والعدوانية، فالغضب شيء طبيعي لأن طفلك يشعر بالضيق، أما الطفل العدواني كثيراً ما يحاول تدمير

الأشياء أو إيذاء الآخرين سواء بالكلمة أو بالفعل، السلوك العدواني يعني وجود مشاكل مشاعرية لدى الطفل تحتاج للتعامل معها بشكل سليم باتباع طريقة "الوقت المستقطع" في كل مرة يسئ فيها الطفل السلوك، إذا استمر الطفل في سلوكه العدواني وبدا عليه الاستمتاع بإيذاء الآخرين يجب أن يطلب الأبوان مشورة أخصائي نفسي.

- ليس كافياً أن تقولي لطفلك أن هذا سلوك غير مقبول، لكن قولي شيئاً مثل: "دعني أريك طريقة أفضل لفعل ذلك،" ثم أرشديه.
- تذكري أن لكل طفل شخصيته المنفردة، فالأسلوب الذي يصلح مع طفل قد لا يصلح مع طفل آخر، فقد يهدأ طفل من حمله واحتضانه، وقد يهدأ طفل آخر إذا أظهرت له أنك تفهمين مشاعره، من المهم أن تجربي مع طفلك كل الطرق حتى تعرفي الأسلوب الذي يشعره بالأمان حتى تمر لحظات الخوف التي تعتريه.
- هناك خط رفيع بين التربية بالإرهاب والتربية التي تعلم الطفل، إن الضرب أو الصراخ في الطفل سيحط من قدره، ويقلل من تقديره لذاته، أو قد يدفعه للعند، بدلاً من ذلك جربي طريقة "الوقت المستقطع"، عدم استسلامك لنوبات غضبه وتوجيهه خلالها بحسم.
- تقول د. سعاد: "عندما تكونين في مكان عام يكون توجيه سلوك طفلك مسألة أصعب لكن يجب أن تنسى الشعور بالذنب والحرج وضعي في ذهنك أن ما تفعلينه هو لصالح طفلك وهو ما سيستمر معه لمدة ال"60" أو ال"70" عاماً القادمين، الطفل الذي لا يتم التعامل مع نوبات غضبه بشكل سليم، سيصبح عندما يكبر إنساناً يعاني من نوبات غضب في بيته وعمله لأنه لم يتعلم أي طريقة أخرى للتعامل مع المواقف التي تغيظه أو تضايقه

سبع وسائل لإيقاف نوبات الغضب

نوبات الغضب تتواجد في كثير من الأطفال بين عمر سنتين إلى 4 سنوات. في بعض الأحيان تكون لها خلفية مرضية

نرى أن الطفل إذا لم تلبي رغبته يصرخ بقوة ويبكي ويرمي نفسه على الأرض وأحيانا يدق رأسه غضبا.

ماذا نفعل في هذه الحالة ؟

بالذات لو حصلت هذه المشكلة أمام الناس.. أو في مكان عام.. فالطفل يطلب حلوى أو ايس كريم في مجمع سوبر ماركت أو لعبة في سوق عام.. وعند رفض الأهل يبدأ بالصراخ ومنعا للإحراج نرى أن الأهل يلبوا طلبه فقط لإسكاته وإبعاد نظرات الناس.

كيف نتحكم في هذه النوبات:

الأبحاث والدراسات السلوكية على الأطفال تفيد بان تلبية رغبة الطفل عند الصراخ.. وإعطاءه ما يريد هي السبب الرئيسي لجعل هذا التصرف يستمر..مرة واحدة يفعلها الطفل وتصبح عنده عادة.. فيعلم أن أسهل طريقة لفعل ما يريد هو الصراخ والغضب.

ماذا نفعل ؟

1- كن هادئا.. ولا تغضب.. وإذا كنت في مكان عام لا تخجل. وتذكر أن كل الناس عندهم أطفال وقد تحدث لهم مثل هذه الأمور.

2- ركز على الرسالة التي تحاول أن توصلها إلى طفلك، وهي أن صراخك لا يثير أي اهتمام أو غضب بالنسبة لي ولن تحصل على طلبك.

3- تذكر.. لا تغضب ولا تدخل في حوار مع طفلك حول موضوع صراخه مهما كان حتى لو بادرك بالأسئلة.

4- تجاهل الصراخ بصورة تامة.. وحاول أن تريه انك متشاغل في شيء آخر.. وانك لا تسمعه لو قمت بالصراخ في وجهه أنت بذلك أعطيته اهتمام لتصرفه ذلك ولو أعطيته ما يريد تعلم أن كل ما عليه فعله هو إعادة التصرف السابق.

5- إذا توقف الطفل عن الصراخ وهدأ.. اغتنم الفرصة وأعطه اهتمامك واظهر له انك جدا سعيد لأنه لا يصرخ.. واشرح له كيف يجب أن يتصرف ليحصل على ما يريد مثلا أن يأكل غذاءه أولا ثم الحلوى أو أن السبب الذي منعك من عدم تحقيق طلبه هو أن ما يطلبه خطير لا يصلح للأطفال.

6- إذا كنت ضعيفا أمام نوبة الغضب أمام الناس فتجنب اصطحابه إلى السوبر ماركت أو السوق أو المطعم حتى تنتهي فترة التدريب ويصبح أكثر هدوء.

7- ومن المفيد عندما تشعر أن الطفل سيصاب بنوبة الغضب قبل أن يدخل في البكاء حاول لفت انتباه على شيء مثير في الطريق... إشارة حمراء.. صورة مضحكة.. أو لعبة مفضلة، وأخيرا تذكر.. نقطة هامة دائما مرة واحدة فقط كافية ليتعلم الطفل انه إذا صرخ وبكي وأعطي ما يريد عاودا التصرف ذالك مرة أخرى.

عادة العض

منذ أولى سنين حياته يعبر الطفل عن انزعاجه أو غضبه أمام مختلف أنواع الإحباط أو التعدي على ممتلكاته،من البديهي أن يقوم الطفل ذو السنتين تقريباً

يخدش رفاقه، ويشد شعرهم، ويعضهم، مما يزعج أمهاتهم،فالطفل، في هذه الحال، يرفض أن يتخطى المرحلة الفموية، ويعبر عن عدوانيته بواسطة فمه، الغريب في الأمر أن نوعاً معيناً من الأطفال يعض دوماً، وكأنه لا يعرف أنه يستطيع أن يعبر عن عدوانيته بضربة من قبضة يده أو من رجله. أن الطفل الذي يعض غيوروتسلط فهو يعرف أن حركته هذه تؤذي الآخرين، ولكنه ينظر بلا مبالاة إلى رفيقه أو أخته وهما يصرخان بقوة وحسرة من الألم! وكأنه لم يفعل شيئاً، ولم يصل به النضج والفهم في الهروب.

في مثل هذه الحالات ماذا يجب على الأهل فعله؟

على الأهل ألا يتجاهلوا هذا التعبير عن العنف والعدوانية بل عليهم أن يميزوا جيداً بين الأفعال العنيفة والاحساسات العنيفة.

عليهم، كي يتجنبوا استمرار وتأصل هذه الظاهرة، أن يتحدثوا مع الطفل عن سوء تصرفه، بالطبع عليهم أن يعنفوه كي يمنعوه من تكرار ذلك، لكن عليهم أيضاً بشكل خاص أن يجعلوا الطفل يعي ويفهم أن تصرفه هذا غير مقبول من الجميع، وأن يعلموه كيف يعبر عن مشاعره بواسطة الكلام، والأهم من ذلك عليهم أيضاً أن يضاعفوا انتباههم وحنانهم نحوه، حيث إن أحد أسباب اللجوء إلى العض هو شعور الطفل بالحرمان واللامبالاة وخاصة بعد مجيء طفل آخر، وبهذا الالتفاف له وشعوره بالحنان من أهله جميعاً وخاصة أمه، يختفي بسرعة هذا التعبير العدواني المزعج بالنسبة للمجموعة وللعائلة بعد ذلك، وسيعبر الطفل عن لذته أو انزعاجه بواسطة اللغة.

ونصيحته أخيرة للأهل وغيرهم بأن لا يعضوا الطفل ولو بشكل خفيف، (لتظهروا له ما يشعر به من يعضه هو)، فقد يجد الطفل في ذلك تبريراً لموقفه العدواني ويستمر على ذلك.

مخاوف الأطفال

نحن جميعا نخاف، وهناك من الخوف ما هو مفيد، بل إن من الخوف ما هو قاتل.

فأنت مثلا تعلمين أطفالك كيف يحمون أنفسهم بالخوف من الأخطار، كالخوف من السيارات المسرعة ومن النار ومن الزجاجات التي بها سوائل غير معروفة ومن المرض، والعدوى، ومن الرجال الغرباء الذين يقدمون للأطفال الحلوى أو النقود، كل هذه دروس في الاحتراس المعقول التي نعلمها لأطفالنا.

ولكننا من ناحية أخرى قد ننقل إلى أطفالنا مخاوف غير معقولة كالخوف من الحيوانات الأليفة أو من بعض الحشرات، أو الخوف من الظلام، أو من الأماكن الجديدة، أو الخوف من الموت، أو من المعوقين، أو الخوف من الأماكن المغلقة أو الأماكن العالية، أو الخوف من الانفراد وأنواع أخرى لا حصر لها من أمثال هذه المخاوف.

ونحن ننقل هذه المخاوف إلى أطفالنا بالعدوى أحيانا وننقلها إليهم قاصدين أحيانا أخرى وننقلها إليهم غير قاصدين من ناحية ثالثة.

ولا غرابة إذا قلنا أن لدى الطفل استعدادا قويا لالتقاط مخاوف آبائهم فإذا كانت الأم تخاف من الصراصير أو من الظلام مثلا فإنه سيكون من الصعب عليها أن تنصح ابنها (أو ابنتها) أنه لا يوجد هناك ما يوجب الخوف من هذه الأشياء.

كما أننا لا نستطيع أن نتصور أما تقفز من مكانها مرتعدة عند سماع الرعد مثلا ثم لا تنقل مثل هذه الخوف إلى الابن (أو الابنة) الذي يكون جالسا بجانبها، بل وربما أمسكت به هو طالبة الحماية ؟ ! وبصرف النظر عن مصدر تعلم الخوف فإن أطفال هذه المرحلة تنمو قدرتهم على التخيل إلى درجة

تساعدهم على خلق مخاوف بأنفسهم؛ فيتصورون أشياء لا وجود لها كالعفاريت أو توقع حدوث الحوادث أو ما إلى ذلك كذلك يساعد خيال الطفل في هذه المرحلة على أن يضع نفسه مكان الآخرين ويتصور أن الخطر الذي أصابهم قد أصابه أو يمكن أن يصيبه هو نفسه.

إن خيال الطفل يمكن أن يصور له أي شيء في هذه المرحلة، ولكنه لا ينسج مخاوفا من فراغ، فكل ما يدور حول الطفل من أحداث مثيرة أو مؤلمة، سواء منها ما هو مرئي أو ما هو مسموع أو ما هو مشاهد، هو المادة الأولية التي ينسج خيال الطفل مخاوفة منها، وأهم ما في هذه المادة ما يتعلق بالجو العائلي العام.

فالجو العائلي العام المشحون بالمشاجرات والتهديدات بالطلاق والانفصال.. وأحيانا الاعتداء بالألفاظ أو بالأيدي أو بما هو أقسى...

والإهانات المتكررة أمام الطفل بين الأب والأم.. ثم ترك الأم أو الأب للمنزل، كل هذا يمكن أن يزعزع أمن الطفل ويملأه بالمخاوف والقلق، على أن ذلك ربما كان يمثل حالة قصوى من الظروف التي تغذي خيال الطفل بالمخاوف ولا شك أن هناك في معظم الحالات ظروفا أقل قسوة.

فاستماع طفلك لمناقشة عن الموت مثلا قد يجعله في الحال يوجه إليك سؤالا : هل سأموت أنا أيضا : وهو بذلك يعكس خوفه من الموت بناء على ما سمعه، وسنوضح لك فيما بعد كيف نجيب الطفل على هذا السؤال بما يزيل مخاوفه.

والاستماع إلى قصص مخيفة أو مشاهدة المناظرة العنيفة سواء على الطبيعة أو عن طريق وسائل الإعلام، يعتبر أيضا من العوامل التي تغذي خيال الطفل بالمخاوف غير الواقعية.

والصعوبات التي يكون الطفل قد تعرض لها أثناء المراحل السابقة في بعض النواحي كالرضاعة والفطام والتدريب على التحكم في الإخراج يمكن أن يجعل الطفل أكثر قابلية للخوف من غيره من الأطفال.

وعدم وجود فرصة للشعور بالاستقلالية والكفاءة في خبرات الأطفال السابقة يجعلهم أكثر تعرضا للمخاوف من غير غيرهم.

التهديد من جانب الوالدين والتخويف بشكل مباشر يعرض الطفل دون شك للكثير من المخاوف.

أهم الأشياء التي تخيف الأطفال

الخوف من الحيوانات

من الطبيعي أن يخاف الطفل من بعض الحيوانات في هذه الفترة من العمر، حتى الأطفال الذين لم يمروا بأي تجارب مؤلمة.

لا تحاولي جذب الطفل ناحية الكلب، مثلا، إذا كان يخافه، فإن ذلك سوف يزيد من مخاوفه ولن يساعده، ولكن اتركيه، وبمرور الأشهر سوف تلاحظين أن طفلك يحاول بنفسه الاقتراب من الكلب دون خوف، وخاصة إذا أخذت أنت الكلب بين يديك وأظهرت لطفلك أنه لا يضر، وتكرر منك ذلك عدة مرات مع اقتراب الطفل في كل مرة شيئا فشيئا.

الخوف من الماء

لا تحاولي إطلاقا جذب طفلك إلى البحر فإن ذلك يعطي نتيجة عكسية تماما في معظم الحالات وينتج عنه خوف الطفل من الماء.

الخوف من الإصابة

إن الخوف من إصابة أي جزء من الجسم بين العام الثاني والخامس من العمر للطفل يمكن التغلب عليه كالآتي.

ففي هذه السن يريد الطفل أن يعرف السبب وراء أي شيء، فإذا ما شاهد الطفل رجلا معوقا مثلا فإنه أولا يريد أن يعرف السبب وراء إصابته ثم يبدأ في التفكير إذا كان من الممكن إصابته نفسه بهذه الإصابة.

وقد يشاهد الطفل جسم أخته أثناء استحمامها، ويلاحظ الفارق بين جسمه وجسمها وقد يعتقد أن بها إصابة لاختلاف تكوينها عن تكوينه مما قد

يصيبه بالخوف، فعليك أن توضحي له بطريقة سهلة أن هناك فرقا بين جسم الأخت وبين جسم طفلك لأنها بنت وهو ولد.

ويمكنك أن تخبريه أنه مثل والده وأن أخته مثلك. أما بخصوص العاهة فبإمكانك أن تقولي له ببساطة أنه أحيانا يتعرض الشخص للحوادث وأن الواحد منا إذا انتبه جيدا وكان حذرا فإن ذلك هو الطريق الوحيد للوقاية من الحوادث.

الأحلام المزعجة (الكوابيس)

تعتبر الأحلام المزعجة طريقة أخرى من الطرق التي تعبر بها مخاوف الطفل عن نفسها أثناء النوم، إلى جانب تعبيرها عن نفسها أثناء اليقظة، ولذلك تكثر هذه الأحلام في حياة الطفل في هذه المرحلة أكثر من أي مرحلة أخرى، وتصل هذه الأحلام إلى ذروتها فيما بين الرابعة والسادسة، وإن كان بعض الأطفال يستمر بعد هذه السن في المعاناة من مثل هذه الأحلام بين حين وآخر.

وغالبا ما تأتي هذه الكوابيس على فترات، فنجد الطفل يعاني منها كل ليلة تقريبا لمدة أسابيع ثم لا يعاني من أي منها لمدة شهر كامل.

والكوابيس وإن كانت دليلا على الخوف والقلق إلا أنها تعتبر شيئا طبيعيا في هذه المرحلة، فكل طفل في هذه المرحلة لديه ما يقلقه، ولا بد أن يظهر خوفه من حين لآخر بهذه الصورة.

ولذلك فلا حاجة للوالدين إلى أن ينشغلا أكثر مما يجب بشأن هذه الأحلام، ولكن ليس معنى ذلك أن يتجاهلاها أو ينكراها على طفلهما، فالطفل في هذه المرحلة يكون في حاجة شديدة إلى المساعدة بتهدئته والوجود إلى جانبه.

إن من أهم ما يمكن عند التعامل مع الكوابيس هو أن تسرعي إلى طفلك بمجرد سماعك صرخته فإن صوتك وصورتك ولمساتك له سوف تعمل على

تبديد الوحشة والوحدة التي تزيد من خوفه، كما تساعد على إعادة الطمأنينة والراحة له في الحال وللاحتياط الواجب أيضا أنك إذا ما اضطررت إلى الخروج وترك الطفل في هذه المرحلة مع أحد المعارف والأقارب أو مع مربية، فعليك أن تتأكدي أنك قد اخترت شخصا معروفا للطفل معرفة جيدة وأن يكون في الوقت نفسه جديرا بثقتك بأنه سوف يهرع إلى طفلك بمجرد سماع أقل صوت يدل على خوفه.

والأهم من ذلك كله هو العمل على التعرف على مصدر تلك الأحلام إذا ما تكررت أو كانت عنيفة، ذلك أنها في هذه الحالة إنما تعكس وجود درجة من القلق أو الصراع الذي يعاني منه الطفل.

وغالبا ما ينم محتوى الحلم عن مفتاح لذلك الصراع أو القلق الذي يعانيه الطفل، وقد يعبر الحلم عن ذلك إما صراحة أو في شكل رمزي مقنع،فقد يؤرق الطفل ليلا القطة التي أخافته في أثناء النهار أو الحادث الذي حدث له كسقوطه من على الدرج أو غير ذلك من الأحداث أو الأشياء.

وقد يساعد على التعرف على مصدر القلق الذي تعبر عنه أحلام الطفل، أن نناقش معه في الصباح موضوع الحلم الذي أرقه ليلا، أو على الأقل أن نساعده على أن يرويه لنا حتى يخفف من حدة التوتر الذي قد يعانيه.

والطفل الذي يأنس إلى والديه ولا يجد لديهم إلا كل تقدير لمتاعبه وتفهم وتقبل لكل ما يشعر به، دون تهكم أو إنكار أو تقليل من شأن تلك المتاعب، سوف يكون أسلس قيادا في الحديث عن هذه المتاعب، بما في ذلك الأحلام المزعجة سوف يجد الآباء أن ابنهما لا يزال من السذاجة بحيث لا يستطيع أن يخفي دوافعه ويقنعها بالدرجة التي قد يقوم بها الكبير.

الأفكار المخيفة

ولا تحدث الكوابيس كأحلام أثناء النوم فقط بل أنها تحدث أيضا كأفكار أثناء النعاس أي في فترة قبل النوم مباشرة.

ولا يستطيع الطفل نفسه أن يجزم إذا كان نائما لحظتها أم مستيقظا ولكنه يبدأ في البكاء أو النداء ليخبرك بأنه لا يستطيع النوم.

ومما يساعد في هذه الحالة أحيانا سؤالك لطفلك عما يضايقه – فقد يستطيع أن يخبرك عن هذا الوحش الذي يريد أن يلتهمه، وإذا أنصت إليه فإنه يشعر بالراحة عندما يتكلم معك،عندئذ عليك أن تعيدي إليه الطمأنينة والشعور بالأمان بصورة بسيطة وقاطعة أيضا – فإذا كانت المشكلة هي " أن الحرامية سيدخلون المنزل.. فعليك أن تذكري طفلك بأنه ليس في إمكان أي شخص الدخول، ذلك لأن الأبواب جميعها مغلقة بأحكام، وكذلك فإن النوافذ كلها مرتفعة ولا يستطيع أحد ولو استعان بسلم أن يصل إليها.

إن مثل هذه الأفكار تختلف عن الكوابيس، فهي تنبثق مباشرة نتيجة القصص التي يسمعها الطفل أو يشاهدها على الشاشة الصغيرة، وكما لو كان عقله يسرد عليه القصة مرة أخرى عندما يبدأ في الاسترخاء ويقترب من النوم. إن تخيله القوى يبدأ عندئذ في العمل، فعليك ألا تحكي للطفل سوى القصص اللطيفة قبل ذهابه إلى الفراش، وذلك حتى يذهب إلى النوم ولديه أفكار مبهجة.

من الأسباب التي قد تنشأ عنها هذه الأفكار أيضا أن تصل إلى أسماع الطفل بعض أحداث الحياة المؤلمة، أو حتى نصف محادثة عبر المسرة أثناء محادثتك مع إحدى الصديقات عن عملية جراحية مثلا – أو قد يصل إلى سماعة مشاجرة أو يسمع صوت أم تبكي.. كل هذه الحالات تسبب القلق وخاصة عندما يذهب للنوم.

مـرة أخـرى نكـرر أن في اسـتطاعتك مـساعدة لطفلـك بالحـديث معــه والشرح.. ولكن إياك والكذب.

فإذا تطرق إلى سمـع طفلـك مشاجرة، فمـن الأفـضل كـثيرا أن تعـترف بوقوعها وأن تقصي على طفلك جزءا مناسبا من سبب حدوثها.

إن طفلـك سـوف يتقبـل لمشاجرات وخاصـة إذا مـا ذكـرتـه بأنـه هـو أيـضا يتشاجر مـع أصدقائه الـذين يحـبهم، وكـذلـك مـع أخوتـه وان المشاجرة لا تعـني عدم الحب – كما أن الكبار أيضا يمكنهم البكاء مثل الصغار.

ملاحظات خلال مراحل التطور والنمو

العوارض السلبية التي يمكن أن تُحدث بعض التغييرات الجسدية والنفسية عند الأطفال والأولاد متعددة متشعبة، لكن أهمها:

. الاستقلالية الذاتية:

كل طفـل خـلال فـترات تطـوره ونمـوه يطـوق إلى الحـصول علـى اسـتقلالية ذاتية، وعلـى الأهـل عدم الوقوف حجـر عثرة في وجهه ومحاولة قتـل مـا في ذاتـه مـن أحاسيس ومشاعر ومحاولة الحد من انطلاقته، بل عليهم رعاية كل ما يشعر بـه ومحاولة تشجيعه في جميع المجالات حتى يشعر بوجوده وباستقلاليته مما يزيد من قوته وقدرته على تحقيق كل ما يرغب به من أهداف.

. مص الإصبع:

عنـد الأطفـال قد يكون أخف وطأة من مص «المصّاصة» مـع العلـم بـأن لهـذه الوسيلة مساوئ صحية ونفسية، والمعالجـة يجـب أن تكون هادئـة وذكية بحيث أن الطفل يمكن أن يقلع عن عادته السيئة دون اللجوء إلى أساليب الضرب والتهديد.

- الفطر الذي يؤثر على الجهاز الهضمي والفم:

والذي يمكن أن يؤدي إلى تراجع في الشهية، وإلى تأخر في عملية التطور والنمو، هنا يتوجب معالجة ذلك بسرعة خوفاً من حصول اضطرابات تساعد على تفاقم الحالة الصحية عند الطفل النامي.

- انتفاخ الثديين عند الأطفال بعد فترة الولادة:

قد يدوم هذا الانتفاخ عدة أسابيع، وعلى الأهل عدم الخوف، لأن ذلك قد يعود إلى بعض الاضطرابات الهورمونية، لكن هذا الانتفاخ ينحسر خوفاً من تأثير ذلك على حياة بعضهم.

- حول العين:

نلاحظ ذلك عند بعض الأطفال، بعد ولادتهم، وقد يعود كل شيء إلى طبيعته حوالي عمر السنتين، في حال اللجوء خلال هذه الفترة إلى بعض التمارين الرياضية البسيطة والتي من شأنها أن تعيد اتجاه العين إلى طبيعته.

وبعض أنواع الحَول قد يعود أسبابها إلى ضعف في النظر، هنا يجب مراجعة أخصائي العيون، للوقوف على الحالة الصحية ولمعالجتها خوفاً من تفاقم الحالة الصحية التي قد تؤدي إلى اختفاء الرؤية نهائياً.

- انتفاخ يحيط بالخصيتين:

نتيجة وجود سائل (هيدروسل)، هنا على الأهل عدم اللجوء إلى العملية الجراحية، لأن الشفاء يأتي طبيعياً بعد فترة تتراوح ما بين 8 ـ 10 اشهر تقريباً. ولا يوجد ضرورة لمعالجة ذلك سوى عن طريق استعمال بخات الماء الفاتر...

. قشرة الرأس:

وهي عبارة عن ترسبات غير طبيعية ويجب محاربتها وعدم تركها كما يدعي البعض، لأن إهمالها قد يعرض جلد الطفل إلى الالتهابات المتعددة، والمعالجة تحصل عن طريق استعمال مادة الفازلين التي توضع على الرأس مساءً، وفي صباح اليوم التالي نحاول نزع القشرة بنعومة خلال فترة تحميم الطفل، هنا نلاحظ اختفاء القشرة بعد فترة وجيزة من الزمن عدة أيام.

. فتق مكان حبل السري:

كثيراً ما نلاحظ هذه الظاهرة عند الأطفال بعد ولادتهم، وقد يعود كل شيء إلى طبيعته في حال استعمال بعض (المشدات)، كما أنه قد نضطر إلى إجراء عملية جراحية لمعالجة ذلك بسرعة، في حال اللجوء إلى العملية الجراحية فإن نسبة نجاحها لا يتعدى الـ 50...%

. اضطرابات تؤثر على الجهاز العظمي:

وخاصةً على عظام الأطراف السفلى مما يؤدي إلى اضطرابات في عملية المشي والركض بحيث أن الطفل يقع في أكثر الأحيان، هنا علينا معالجة ذلك بالطرق الطبيعية، قبل اللجوء إلى معالجتها عن طريق العمليات الجراحية.

. اضطرابات هورمونية:

خلال فترة الولادة تحصل بعض الاضطرابات الهورمونية التي تظهر عند الأطفال على شكل انتصاب القضيب عند الذكور، وحصول عادة شهرية عند الإناث، عداك عن انتفاخ في الصدر.

. هذه الاضطرابات تختفي تدريجياً دون أي معالجة جدية بعد فترة معينة من الزمن.

. نظافة الأطفال:

يصبح الطفل نظيفاً، بحيث إنه يطلب من أهله الذهاب إلى المرحاض حوالي عمر السنة والنصف تقريباً، لكن في بعض الأحيان تطول هذه الفترة بحيث أن الأهل يتساءلون عن السبب، كما يلجأ بعضهم الآخر إلى ضرب أطفالهم، مع العلم بأن السبب هو نفسي أكثر ما هو عضوي، وعلى الأهل عدم اللجوء إلى أساليب العنف لأنها لا تؤدي إلى نتائج إيجابية، بل اللجوء إلى أساليب أكثر حكمة وحنكة تساعد الطفل على الخروج من فترة الطفولة إلى فترة الولدنة بحيث يتمكن الطفل من الحفاظ على نظافته نهاراً وليلاً...

. مضار وفوائد المصّاصة:

ليس لها فوائد ملموسة سوى سد فم الطفل لإجباره على عدم التعبير عن أحاسيسه، مع العلم بأنها أحد أسباب انتقال أكثر المكروبات والجراثيم إلى الطفل بحيث يمكن أن تؤثر على صحته ونموه بشكل سلبي واضح.

النمو والتطور الطبيعي

يحصل عادة عند أكثر الأطفال دون أن يعيق هذا النمو أي مرض عرضي يؤخر من تطوره ونموه السليم والصحيح، وعلى الأهل مراقبة هذا النمو ومحاولة استشارة الطبيب المختص في حال شعورهم بأي مكروه، وهذه المراقبة يجب أن تلاحق الطفل خلال فترات مروره من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الولدنة ومن ثم إلى مرحلة الشباب، بحيث يشعر الطفل بأنه محبوب ومرغوب به مما يزيده ثقة بنفسه ويساعده بالتالي على تخطي أكثر المصاعب التي يمكن أن تجابهه...

خلال فترة النمو والتطور على الأهل مراقبة كيفية نمو الأسنان وسلامتها، وطريقة المشي والنطق، ومحاولة إرشاد أولادهم نحو الطاعة والتهذيب وكيفية الجلوس معهم حول المائدة وفي المجتمع... حتى تأتي عملية النمو متكاملة بحيث لا يعيق ما يؤثر في المستقبل على صحته أو نفسيته ويعرضه بالتالي إلى المخاطر والهلاك.

- النظافة:

يجب على الأهل أطفالهم منذ صغر سنهم كل طرق النظافة الصحيحة وفي جميع المجالات، لأن هذه التربية تبعد عنهم الأمراض وتساعدهم على المضي في هذا المجال عند الكبر، وتنعكس هذه التربية على مجمل تصرفاتهم وعلاقاتهم مع الآخرين والنظافة تشمل:

نظافة الجسد، نظافة الأسنان، نظافة الأظافر، نظافة الشعر، نظافة الألبسة الداخلية والخارجية عدالك عن نظافة النفس التي يجب أن تتمتع بالطهارة والأمانة والصدق وحسن المعاملة.

الوقاية خير من ألف علاج، لذا فإننا نرى ضرورة الاهتمام بكل ما يحدث للطفل من سلبيات منذ البداية، لأن الإهمال أو البطء في المعالجة قد يساعد على تأزيم العارض السلبي الحاصل مما يحوله إلى مرض يصعب معالجته بسرعة فيما بعد...

على الأهل إذاً الاهتمام بالمولود الجديد، ومراجعة الطبيب المختص عند الحاجة حتى يقف على صحته وحتى يعالج كل ما يكتشفه من مشاكل جسدية أو نفسية خوفاً من تفاقمها وانعكاساتها السلبية فيما بعد.

التركيز وحركة الطفل

هل الأطفال فائقي الحركة عديمي التركيز؟

البعض يرفض اعتباره مرضاً ويلقي اللوم على الآباء والمدرسين، وآخرون يؤكدون وجوده، ويعزون ذلك لخلل في الجنيات الوراثية.. فأين الحقيقة؟ هل الطفل الذي لا يستطيع أن يبقى لفترة طويلة على مقعده في المدرسة، أو الذي يتحرك بشكل دائم، ويأتي بحركات فيه شيء من التهور، والذي يبدو عليه أنه غير قادر على السيطرة على نفسه، مجرد طفل شقي؟ أم أن الأمر يخفي وراءه ما هو أكثر من ذلك؟

أطباء الأطفال يطلقون على الأطفال الذين يأتون بمثل هذه السلوكيات "الأطفال فائقي الحركة عديمي التركيز" ويعتبرونه مرضاً.

أما المعارضون لهذا التشخيص – وهم مختصون في هذا المجال أيضاً – فيرون أن الأمر لا يصل إلى حد المرض، وأنه أمر طبيعي من طفل صغير، ولا يحتاج لأكثر من المزيد من الصبر من قبل مدرّسيه، والمزيد من الصرامة في المنزل من قبل والديه.

وهم يلقون باللوم على الثقافة السائدة التي تتيح – بكل بساطة – دمغ الأطفال بمثل هذه المسمّيات، وعلى الآباء الذين يعانون من ضغوط العمل مما يجعل لا وقت لديهم للجلوس مع أبنائهم لفترات طويلة، وأيضاً يلقون باللوم على المدرسين الذين يهربون بمثل هذه المصطلحات من مسئولياتهم لأنهم مثقلون بأعباء أكبر من قدرتهم على التحمّل.

ولكن المعارضين لهذا الرأي يرون أن أسلوب التربية، أو ازدحام الفصول في المدارس، أو حتى عدم رغبة الطفل في بذل المزيد من الجهد ليست سبباً في ظهور عوارض هذا المرض، ولكنهم يرجعون الأمر لتلف عصبي في تكوين الطفل يجعله غير قادر على السيطرة على أفعاله، وهو تلف يولد الطفل به، وغالباً ما نرى سوابق له في ذات العائلة، وما يدعم هذا الرأي أن الباحثين استطاعوا أخيراً عزل "جين وراثي" معيب أرجعوا له سبب هذا السلوك.

بل إن صور الأشعة على أدمغة الأطفال المصابين أظهرت فروقاً بينهم وبين الأصحاء في المنطقة التي تتحكم في التركيز والقدرة على السيطرة على الذات في المخ.

ويضيف الدكتور علاء الحناوي – استشاري الطب النفسي بمركز الطب النفسي بالكويت – لهذه الأسباب أسباباً أخرى منها الأسرية مثل اكتئاب الأم أو تعاطي الكحول في الأسرة والخلافات الزوجية المستمرة أمام الأبناء، أو انحراف أحد الأبوين، والظروف المعيشية السيئة في السكن أو الدخل الاقتصادي أو الحالة الاجتماعية.

ولا يبرئ الدكتور الحناوي الإضافات الصناعية لبعض الحلويات والمواد الحافظة في بعض المأكولات المعلّبة من المساعدة على ظهور هذه الحالات، كما

يرى أن إصابات الولادات العسرة سبب محتمل أيضاً، ولا يستبعد أن يكون تلوث البيئة – وخاصة ارتفاع معدلات الرصاص في الجو – أحد الأسباب.

أما عوارض عدم التركيز لدى الطفل فيرجعها د. الحناوي للإصابة بالحمى المخية أو الحمى الشوكية، والتي بدورها تؤثر على المخ، وينبّه الدكتور الحناوي إلى أن هذه الأسباب قد تكون متداخلة، وقد يكون هناك أكثر من سبب لإصابة الطفل بذلك.

مفهوم الزمن

ولكن ما هو تحديداً مرض "الحركة الفائقة، وعدم التركيز؟"، يقول د. مارتن ستين – أستاذ طب الأطفال بجامعة كاليفورنيا سانت دييجو بالولايات المتحدة – "إنه ليس مجرد مرض حقيقي، ولكنه واحد من أكثر المشاكل الصحية لدى الأطفال". "فهو يعتبر – بالإضافة إلى الربو – من الأمراض المعتادة التي يراها أطباء الأطفال وبشكل مستمر في سنوات ما قبل المدرسة، لكنه بعكس الربو تكون أعراضه سلوكية، وتختلف من طفل لآخر، ولا يمكن تحديدها بشكل قاطع، خاصة إذا علمنا أنها قد تتماثل أو تختفي خلف عوارض أخرى.

وفي الواقع أن ما يقرب من 50٪ من الأطفال المصابين بهذا المرض تكون لديهم عوارض مصاحبة له كعدم القدرة على التعلم، والقلق، والاكتئاب، وعدم القدرة على التواصل، وكلها عوارض يجب تحديدها قبل تشخيص المرض."

ويقر د. رسل باركلي – المتخصص في هذا المجال وله أبحاث وكتب عدة فيه – أن "جميع الأطفال غير مريحين ومتهورين في وقت ما، وهذا سلوك طبيعي لطفل ما قبل المدرسة، ولكن ما يميز سلوك الأطفال المصابين بمرض الحركة الفائقة وعدم التركيز أنه أكثر من المعتاد لدى أقرانهم، وأكثر تطرّفاً وانحرافاً وتركيزاً، كما أنه سلوك مستمر وليس وقتياً."

ويوضح باركلي، ما يحدث للأطفال المصابين بأنه "عدم المقدرة على إدراك الزمن للتحكم في السلوك"، ويفسر ذلك بأن "المقدرة على الانتقال من التركيز على مفهوم "هنا" و"الآن" إلى مفهوم المستقبل ملكة لم تتطور لدى هؤلاء الأطفال، وهي ملكة أساسية وجوهرية من أجل التنظيم والتخطيط والقدرة على السيطرة على الذات."

ولكن تحديد العوارض المصاحبة للمرض، بل وتحديد المرض ذاته لا يعني أنه يمكننا الوقاية منه.

يقول د. مغربي محمد مغربي – الأخصائي النفسي بمستشفى الطب النفسي بالكويت – "لا يوجد سبيل حتى الآن – للوقاية من هذا المرض، ولكن رغم هذه العوارض، فإن الطفل المفرط في الحركة قليل التركيز، قد يكون لديه قبول وحضور لدى والديه، وحتى لدى الآخرين، فحركاته الزائدة لا تعني أنه طفل مكروه."

ولكن هذا لا يعني ترك الطفل المصاب بهذا المرض حتى تتحسن حالته بمرور الزمن، فالدكتور عبدالله فيدو – أستاذ الطب النفسي بجامعة الكويت – يرى أنه "عندما لا يكون من الممكن السيطرة على الطفل، وعندما يفقد قدرته على الانتباه والتركيز لما يقال من قبل والديه ومدرّسيه، فإن استيعابه الدراسي سيتأثر سلبياً، فضلاً عن تأثير حركته الزائدة على مَن حوله خاصة زملاءه الأطفال في المدرسة."

ورغم أن عوارض هذا المرض عادة ما تختفي قبل سن المراهقة، ولا تستمر مع الطفل لسنوات طويلة، فإنه يجب التركيز على العلاج في الفترات الأولى من المرحلة الدراسية، ويوضح د. فيدو أهمية ذلك بعواقب عدم الاهتمام بالعلاج بقوله : "لقد وجد أن حوالي 50٪ من الحالات المصابة بهذا المرض يصاحبها

انحرافات في السلوك مثل الكذب والسرقة والعدوانية، مما يجعل الأطفال الآخرين يبتعدون عن اللعب مع الطفل فائق الحركة، وقد تكون لهذا الطفل تصرفات تغضب الأطفال من حوله"، ومن هنا، تأتي أهمية عرضه على طبيب نفسي متخصص إذا وصل لسن المدرسة، وظهرت عليه هذه العوارض.

علاج متعدد

قبل بدء العلاج، يجب تقييم الحالة تقييماً سليماً، فيعطى الأبوان ومدرّسو الطفل استمارات ترصد سلوكه وتقيّمه بدرجات، ويحذّر الأطباء من أن عملية التقييم هذه يجب أن تتم في أجواء طبيعية وليس في عيادات الأطباء حتى يتصرف الطفل بحرية وبشكل طبيعي.

"وبعد ذلك يبدأ العلاج" يقول د. علاء الحناوي "وأولى خطواته هي العلاج الاجتماعي الفردي، وذلك بوضع برنامج محدد للطفل يكون واضحاً فيه ما هو الخطأ وما هو الصواب، بحيث يلتقي الطفل المكافأة إذا أحسن التصرف، مع الابتعاد عن العقاب إذا أساء التصرف والاكتفاء بإهماله، وهذا البرنامج يكون خالياً من الإجهاد، لأن المشرفين يعتقدون – خطأ – أنه يجب إفراغ طاقة الطفل الزائدة بإجهاده وهو ما يضر بالحالة ولا يساعد على شفائها."

ثم يتم بعد ذلك التركيز على "العلاج السلوكي"، والعلاج لا يكون للمرض بأكمله، وإنما لأحد جوانب المرض، مثل عدم الجلوس في الصف مستقراً، أو عدم النوم في المواعيد، ففي الحالة الأولى، يقوم المربّي بالثناء على الطفل كل عدة دقائق لأنه لم يتحرك من على الكرسي، ثم يدعم ذلك بإعطائه مكافأة مثل قطعة حلوى أو نجمة ملوّنة في دفتره، أو مدحه أمام الصف، وفي حالة عدم النوم في المواعيد، توضع لوحة بجانب سرير الطفل محدد فيها الأيام، ويعطى نجمة حمراء أو ذهبية إذا نام في الميعاد."

يأتي بعد ذلك الدور على المشاكل الأسرية وحلها، ومساعدة الأبوين على تخطي الصعاب الشخصية حتى لا تنعكس على الطفل"، وبالطبع فإن العلاج الأشمل هو تغيير بيئة الأسرة، والبحث عن سكن أوسع إذا كان السكن الحالي ضيّقاً لا يستطيع الطفل الحركة فيه، أو صرف إعانة مالية للأسرة في حالة سوء أوضاعها المالية.

وأخيراً يأتي دور العلاج الكيميائي الذي يبدأ في سن ست سنوات في الفترة الأولى من الدراسة، ويلغى العلاج في فترة الإجازات للتقييم حتى يتبين ما إذا انتكست الحالة أم لا.

ويقول د. مغربي "إذا لم يتحسن الطفل بعد فترة، فهذا يعني أن التشخيص كان خاطئاً ويجب مراجعته من جديد وبسرعة حتى يتم تدارك الخطأ."

"والأدوية المستخدمة في العلاج هنا أدوية منبّهة لتنشيط القشرة الخارجية المخية مما يؤدي إلى نضج أسرع وأفضل في مراكز التحكم والانتباه والحركة في المخ."

ويحذر د. مغربي من الآثار الجانبية لهذه الأدوية وهي "بطء معدل نمو الطفل عن المعدل الطبيعي، والأرق وفقدان الشهية"، فالعلاج الدوائي هو آخر الحلول لهذه المشكلة.

الإنفصال عند الأطفال

الانفصال مرض نفسي شائع بين الأطفال وهو أحد واهم أمراض القلق المتعددة التي تصيب الأطفال.

وهناك نظريات تتحدث عن استعداد وراثي بحيث يكون الطفل الذي يعاني من هذا المرض له أقرباء أيضا في العائلة يعانون من مرض القلق.

أيضا هناك عوامل تتعلق بالناحية النفسية والاجتماعية للطفل مثل تعرض الطفل لأحداث مؤثرة أو ضغوط نفسية خارجة عن إرادة الأهل وأيضا من الملاحظ وجود هذا المرض في الأطفال الذين تكون عائلاتهم ذات روابط قوية معهم.. ويحظون برعاية فائقة واهتمام منهم قبل أن نذكر أعراض هذا المرض من المهم أن نعرف وجوداً طبيعياً لمظاهر قلق الانفصال عن الام في بعض مراحل العمر للطفل مثل خلال السنة الأولى... أو عند دخول المدرسة أول مرة.

أهم الأعراض : يصاب الطفل بقلق شديد وتوتر عند ابتعاده عن البيت أو عن الشخص الذي يمثل له مركز الأمان "الام" أو أي فرد من العائلة وأحيانا مجرد التفكير أو عرض فكرة الانفصال للطفل..تصيبه بخوف وتوتر شديد وعادة ما يصاحبها أعراض عضوية وجسمية مثل ألم في البطن...غثيان إستفراغ...ألم في الرأس أيضا بعض الأطفال يرفضون خروج الأم من البيت وفي الحالات الشديدة يتبع الطفل أمه من غرفة إلى أخرى...

أيضا من الأعراض وجود أحلام وكوابيس في الليل عند نومهم.....رفض النوم بمفردهم وهناك أفكار كثيرة سيئة تدور عادة في أذهان هؤلاء الأطفال وكلها تدور حول احتمال حدوث أذى للأهل..أو عدم إمكانيتهم الرجوع إليهم والمشكلة تظهر بشكل اكبر عند دخول المدرسة..

أساليب العلاج المختلفة ومن الخطوات الرئيسية في علاج الخوف المدرسي هو تفهم الأهل وإدارة المدرسة لطبيعة هذا المرض... وان الأعراض العضوية الجسمية المصاحبة للخوف هي أعراض حقيقية وليست تمثيلاً أو دلعاً كما يظن بعض الآباء الخوف الذي يعاني منه الطفل خوف حقيقي من المهم التعامل معه بتفهم والابتعاد تماما عن القسوة.

المواجهة التدريجية وهي من الطرق المستعملة في علاج هذه الحالات..... وتتضمن تعريض الطفل بشكل تدريجي للمشكلة المسببة للقلق طبعا مع استعمال التعزيزات الإيجابية بشكل مكثف وعند تعاون الأهل وإدارة التدريس في تطبيق البرنامج الخاص بالطفل بالذات في حالات الخوف المدرسي.

ومن جانب آخر حذر أخصائي الأمراض النفسانية أندرياس فارنكي من تعامي أولياء الأمور ومسؤولي المدارس من صرف النظر أو تجاهل الأمراض النفسانية والخوف الذي يعاني منها الأطفال.

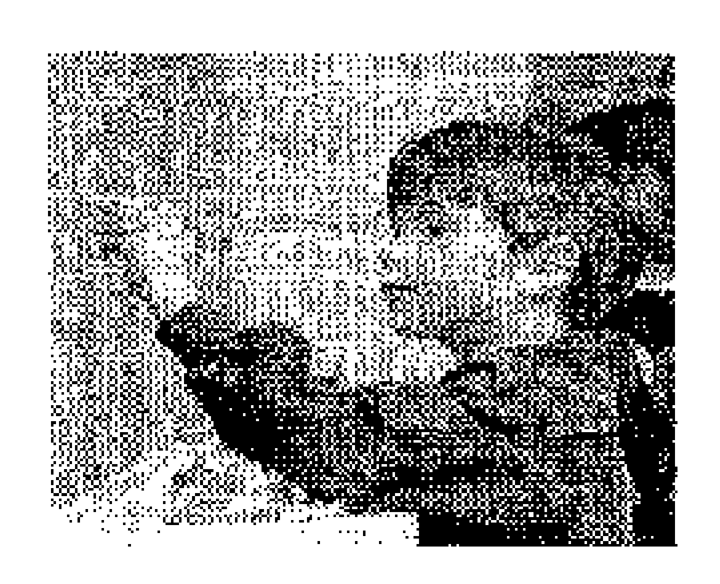
ونبه حول مرض الكآبة لدى الأطفال من مغبة تجاهل ما وصفه بـ "الاضطرابات الهادئة" لدى الأطفال، التي قد تكون نتائجها مشاكل التغيب عن المدرسة حيث يقول الخبير فارنكي إنه غالبا ما يتغيب الأطفال عن المدرسة ليس بسبب عدم رغبتهم في البقاء فيها بل " بسبب خوفهم من المدرسة ".

ونوه فارنكي إلى ضرورة عرض الأطفال الذين يتغيبون عن المدرسة على أطباء متخصصين لإخضاعهم لفحوصات، وبالتالي الوقوف على الأسباب التي تدفعهم إلى التغيب وثم توفير المعالجة المناسبة لهم مبينا أن أولياء الأمور وغيرهم من المسؤولين كثيرا ما يتجاهلون أو يسيئون تقدير ظاهرة التغيب ومعاناة الأطفال من الخوف.

وتطرق إلى أسباب شعور أطفال بالخوف من المدرسة مثل ضعف مقدرتهم على الاستيعاب حيث يفهمون المدرسة كمكان لخيبة الأمل والإحباط والتألم والإكراه مما يجعلهم عرضة للتهكم من قبل الزملاء في المدرسة منبها إلى أن الأطفال لا يخبرون عادة أولياء الأمور بما يشعرون به من خوف وألم نفساني. ومن أعراض الخوف من المدرسة التي تظهر على الأطفال ذكر الخبير النفساني الصداع وآلام في البطن وفقدان الشهية التي تظهر لديهم عند بدء ساعات الدوام المدرسية في الصباح.

ولفت فارنكي الانتباه إلى عدم الخلط بين الأعراض التي تصاحب سن المراهقة من بينها الاضطرابات النفسانية وبين الخوف الذي يظهر لديهم لأسباب نفسانية محضة.

تربية الأبناء وتعليمهم مسؤولية من؟



سؤال يدور بين أولياء أمور الطلبة ومدرسيهم عن تربية الأبناء ومسئوليتها والواقع أن الكل مسئول أمام الله عن ما تحت يده.. والأولاد نعمة من الله أنعم بها على عباده وكلف الخلق بشكرها ورعايتها وحفظها.. فبصلاح الناس وحسن توجيههم يصلح أولادهم بإذن الله وتوفيقه فيجب وقايتهم بتعليمهم ما ينفعهم

وتحذيرهم مما يضرهم وتأديبهم الأدب الحسن وفق تعاليم الإسلام أمراً ونهياً وفعلاً وتركاً..

والتربية مهمة جسيمة وغاية عظيمة.. فالتربية القويمة الإسلامية الصحيحة تثمر لنا جيلاً يرفع راية هذا الدين ويساهم في نصرة الإسلام والمسلمين.

فنرى أمثال سعد وبلال بن رباح وعمر وعلي وصلاح.. كل من كان لهم السبق في نصرة الإسلام والمسلمين فكانوا ولا زالوا نبراساً مضيئاً ومجداً خالداً نعتز ونفخر به..

فأطفال اليوم هم شباب المستقبل هم عماد الأمة وما دام الولد في البيت لم يدخل المدرسة فالمسؤولية خاصة بولي أمره عليه أن يراعاه حق الرعاية ويصونه غاية الصيانة وأن يحسن تربيته بقدر المستطاع تربية إسلامية صحيحة فإذا بلغ سن التمييز علمه الطهارة وأمره بالصلاة فإذا بلغ عشر سنين ضربه عليها وهدده على تركها امتثالاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم ((مروا أولادكم بالصلاة لسبع سنين واضربوهم عليها لعشر))..

فإذا سلم الولد إلى المدرسة اشترك في تربيته المدرسون من ناحية وأولياء الأمور من ناحية أخرى.

ومهمة المدرس هنا كبيرة إذ أنه مسؤول ومؤتمن على توجيه الطلبة وتعليمهم وتأديبهم ويجب أولاً أن يكون قدوة صالحة لهم لأنه محط أنظارهم.

فقد قال العلامة " ابن القيم" في كتابه" تحفة الودود بأحكام المولود": " من أهمل تعليم ولده ما ينفعه وتركه سدى فقد أساء إليه غاية الإساءة.

وهكذا فإن البيت والمدرسة هما الأساس لتكوين الأجيال الصالحة فالكل راع ومسئول عن رعيته.

وفصل التربية عن التعليم مشكلة تحدث عند كل من أولياء الأمور والمدرسين ويعاني الأطفال الكثير جراء هذا الفصل.

فبدل أن ينعم الأطفال بتلقي التربية والتعليم من أبائهم ومعلميهم يجدون أمامهم حد فاصل ودور منفصل لكل منهما (الآباء والمعلمين)..فغالباً ما يجد الطفل من أهله الرعاية وهي تقديم ما يحتاجه من طعام وشراب وتحقيق النوم المريح والنزهات المسلية والتربية بتوجيهه إلى الصواب من الأفعال والأقوال ومراقبة تصرفاته ونقد السيء منها وامتداح ما جاد منها، إلا أنه يفتقد إلى اهتمام والديه بتعليمه وتلقينه مختلف أنواع العلوم والتي كان من الممكن أن يتقبلها بشكل جيد لو قدمت له، وقد وصل حد الفصل عند الأهل بين التربية والتعليم إلى درجة أن يأتوا بمدرس خصوصي لأبنائهم.

وبالتالي فإن المدرس يجسد له دور مقدم المادة التعليمية بعيداً عن المودة والتربية ومما لاشك فيه أن مؤسسات التعليم في كافة أنحاء العالم تعاني من الجفاء بين التربية والتعليم ومن مظاهرها تنحي المدرسين عن درجة القدوة للطالب وقسوة المدرسين وإعطاء مادة علمية جافة وخالية من أي توجيهات تربوية.

ولو أن المدرسين اهتموا بالمسائل التربوية وبمشاعر الطلبة لاستطاعوا جذبهم أكثر إلى فهم المادة التعليمية التي يقدمونها وبالتالي لحرروا الطلاب من الأحاسيس التي تنتاب غالبيتهم اتجاه المدرسة وقسوة المعلمين وجفاف المواد الدراسية الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائهم الدراسي

ومما لاشك فيه أن اهتمام المدرس بعامل التربية إضافة إلى تقديم المادة العلمية سيساهم في حب الطلاب للمدرسة ورغبتهم بالذهاب إليها وتلقي العلوم الجديدة على الشكل الذي يجعلهم يستوعبونها ويستفيدون منها

كما أن على أولياء الأمور أن يعرفوا أن واجبهم ومسؤوليتهم تجاه أبنائهم لا تتوقف عند دور الرعاية بما تشمله من العناية الجسدية، والدور التربوي الذي يعني بالناحية الأخلاقية والفكرية ، وإنما عليهم أيضاً استغلال علاقة الحب والود الموجودة بينهم وبين أبنائهم في تلقينهم المعلومة لأن هذا من شأنه أن يجعل الطفل يتقبل منهم ما يعلمونه بسرعة ويستوعبه بحب.

أهمية الحوار بين المربين

يلاحظ معظم الآباء والأمهات أن الطفل عندما يبلغ السنتين من عمره يبدأ في إحراز بعض المهارات اللغوية الجديدة، ويبدأ التعبير عن بعض احتياجاته عبر كلمات مبهمة في الغالب.

ومع مرور الأيام يبدأ الأطفال بتعلم لغة الآباء، والاحتفاظ بمفردات وتركيب جمل بسيطة، تعتبر خلال المرحلة الأولى من العمر أشكالاً مجردة، لا يعرف معناها، لكنها تشكل بالنسبة له رموزا لأشياء معينة.

وخلال الفترة اللاحقة يبدأ الطفل بتعلم الكلام وأشكال اللغة ومعاني المفردات، ويبدأ بالميل نحو إجراء حوارات مع الأهل أو مع شخوص وهمية، كأن يتكلم الطفل مع دمية، أو مع خيال أو فراغ، ويتخيل في ذهنه أنه يتكلم مع أشكال معينة من الأطفال أو الدمى التي تظهر على شاشات التلفزيون أو غيرها.

إن المرحلة اللاحقة التي يستخدم فيها الأهل طريقة التعامل الأساسية مع أبناءهم، تحدد لهم درجة قناعتهم بالحوار كشكل من أشكال التواصل مع الآخر، وتخبرهم إلى أي درجة يمكن الاستعانة بالحوار للوصول إلى فهم صحيح لفكرة ما، أو التعبير عن مشاعر وأحاسيس داخلية، أو الإقناع بالخطأ أو الصواب حول قضية معينة.

في الدول الغربية يجري الباحثون في مجال علم الاجتماع، بحوثاً ودراسات حول أشكال الحوار التي تنشأ بين الآباء والأبناء، مستمدين من هذه الدراسات نماذج تطبيقية على الأسر بشكل عام.

ومن حيث المنهجية، فإن الحوار هو أفضل الطرق للتفاهم بين الآباء والأبناء، أما من حيث الواقعية، فالضرب – ربما – يشكل أهم طريقة تربوية يمارسها الأهل مع أبنائهم.!!

الإشكالية التي يعاني منها الأطفال خلال سنوات لاحقة هي عدم قدرتهم على الحوار بشكل طبيعي وصريح مع الأهل، طالما أنهم اعتادوا شكلا آخر من أشكال التواصل.

فالابن عندما يبلغ سن العاشرة مثلاً يحتاج الأهل لبدء نقاش معه حول كثير من الأمور التي تطرأ، ويحتاجون لأن يسمعوا من أبنائهم عن مشاكلهم ومعاناتهم وصداقاتهم، أين يذهبون؟ ومع من؟ وكيف يقضون أوقاتهم خارج المنزل؟

هذه الأسئلة قد لا تجد إجابات صريحة وحقيقية من الأبناء الذين كان أهلهم يتبعون معهم أسلوب الضرب والزجر.

فكيف يمكن لهم فجأة أن يبدؤوا حواراً طبيعياً مع ذويهم الذين اعتادوا الضرب كأسلوب وحيد أو أساسي على الأقل في التعامل معهم؟

فيما نجد الأبناء الذين اعتادوا إجراء حوارات مع آبائهم خلال فترة طفولتهم أقدر بكثير على فتح حوارات ومصارحات واسعة حول كل شيء مع الأهل، فهذا الشكل بالنسبة لهم يكون شكلاً مقبولاً ومناسباً ومعتاداً.

ومن هنا تأتي أهمية الحوار مع الأطفال في سن مبكرة، حتى لو كانت هذه الحوارات غير واقعية أو غير جدية، المهم أن يعتاد الطفل النقاش والحوار والصراحة، ويعتاد مناقشة والديه في كل شيء، فهذا التصرف سيخدم الآباء والأمهات بالتالي عندما يكبر الطفل، وعندما يصبح من الضروري محاورته لمعرفة أمور كثيرة، خوفاً عليه من الانحراف أو الفشل أو الانجرار وراء الأفكار الهدامة أو صحبة السوء أو غيرها من الأخلاق والتصرفات التي يتمنى الآباء أن لا يقع أبناؤهم فريسة لها.

والطفل خلال مراحل بدء إدراكه لما حوله، يمتلك الكثير من القضايا التي يمكن أن تربكه أو تخيفه، ويحتاج إلى محاورة أهله حولها. وهنا يجب أن يفتح الآباء والأمهات جسوراً دائمة للحوار مع أطفالهم في أي وقت، وفي أي موضوع كان.

وتوجد بعض النصائح الخاصة لإنشاء هذه الأشكال الرئيسة في إقامة وتدعيم جسور الحوار مع الأبناء، منها:

– حاولي بدء حوار مع طفلك في سن مبكرة قدر المستطاع، وقبل أن يبدأ بالحاجة إلى هذه الحوارات، فهو عندما يكبر ويبدأ بالإدراك، سيعلم أن الحوار معك هو أفضل وسيلة للمعرفة، وأفضل من التجربة التي قد تؤدي به إلى إلقاء نفسه أمام سيارة، أو إدخال سلك في موصل كهربائي أو استخدام السكين على يده..

– تعتبر متابعة وسائل الإعلام (وخاصة التلفزيون) بداية جيدة لإجراء حوار مع الطفل، حول بعض المشاهد التي يراها، كالعنف والتدخين والسلبيات الأخرى، وسؤال واحد حول البرنامج الذي تتابعينه يجب أن يكون كفيلاً بالدخول إلى حوار طويل حول الكثير من القضايا.

خلق بيئة مفتوحة من الحوار، حيث يجب أن يحس طفلك بأنه يمكنه بدء حوار معك في أي وقت، وحل أي شيء، دون الخوف من العقاب بسبب هذا الحوار أو ذاك.

الاستماع الجيد إلى الأطفال، فمن ناحية: سيدرك طفلك أنك مهتمة بسماع ما يريد قوله، وهو ما ينمي لديه حب وفائدة الحوار. وفي نفس الوقت: استماعك الجيد له يجعلك تدركين تماماً ما يفكر فيه، ويساعدك بالتالي على تقديم معلومات تناسب طبيعة تفكيره وتناسب أيضاً مستوى هذا التفكير.

- حافظي على الصدق في الحوار، فالصدق ينمي الثقة لدى الطفل حول كلامك، وحول أهمية الحوار وفائدته، وتذكري أنه عندما لا يحصل الطفل منك على إجابة كاملة وصريحة، فإنه سيبحث بنفسه عن هذه الإجابة بالطرق المختلفة، كالتجربة الخطرة أو الأخذ برأي الآخرين أو تقليد الأطفال الآخرين أو تقليد مشاهد التلفزيون.

- إجراء محادثة ثانية، إذ يمكن لطفلك أن يمتص كميات قليلة من المعلومات في كل مرة تجرين معه حواراً؛ لذا فمن الصعب عليه فهم كل شيء خلال محادثة طويلة، لهذا دعي طفلك يقضي وقتاً قصيراً بعد الحوار، ثم اطلبي منه بعد ذلك أن يخبرك ماذا تعلم من الحوار الأخير، وماذا يتذكر من المعلومات التي قدمتها له.

- تذكري أن الصدق والصبر والمثابرة تأتي بأفضل النتائج، ولا تنسي الاحتساب في التربية والعمل، فكله مما سنسأل عنه يوم القيامة.

حاجات الطفل الأساسية

كثر هم الأشخاص الذين يظنون بأن حاجات الطفل الأساسية هي المقتصرة على الأمور البيولوجية كالمأكل والمشرب والملبس ماضين بإشباعها بغض النظر ولو لمجرد التفكير بحاجاته الاجتماعية والنفسية التي لها دورها البارز في حياة أولئك الأطفال.

والحاجات (النفس - اجتماعية) كثيرة أبرزها :

1- الحاجة إلى المكانة وهي حاجة يتطلع إليها كل طفل للاعتراف بوجوده، فهو يحب بشغف اهتمام الآخرين به كالأهل والمربين والأقران حين يكنون له الاحترام ويقدرون رأيه فيشعروه بشيء من العظمة والمكانة.

2- الحاجة إلى الطمأنينة التي يصبو إليها الأطفال داخل كل أسرة خوفاً من فقدان الثقة بأنفسهم، وهذه الحاجة إن لم تشبع تحمل المخاوف إلى النفس، وتكمن لتظهر في أي موقف من مواقف الحياة التي تستلزم الشجاعة، ودور الأهل هو التخفيف من روعة هذه المخاوف وإشاعة روح الطمأنينة في داخله من خلال عوامل التشجيع والتحفيز.

3- الحاجة إلى العطف والحنان حيث ينتاب الطفل شعور بضرورة وجودها في نفسه حين يكون حائراً، مرتبكا غير مستقر في أحاسيسه وانفعالاته فيخاف من المكانة غير المرغوب فيها داخل أفراد الأسرة الذين يجب بدورهم انتشاله من هذا الموقف بإظهار محبتهم واهتمامهم به.

4- الحاجة إلى الشعور بالاستقلال الذاتي ضمن الأسرة،فالأطفال يودون أن يظهروا أن باستطاعتهم أن يؤدوا بعض المسؤوليات البسيطة واتخاذ بعض القرارات الخاصة بهم والتي يمكن أن تعود عليهم وعلى الأسرة بالنفع وأنهم يستطيعون التعبير عن وجودهم الذاتي أولا وقبل كل شيء آخر للإفصاح عن مدى ما لديهم من قابليات يمكن أن تظهر على صور شتى وذلك باتاحة الفرصة لها في كل من البيت والمدرسة للتعبير عن مقدار طاقتها الخلاقة.

وتتجلى هذه القدرات في اللعب بقدر ما تتجلى في إنجاز المهام البسيطة التي قد يكلف بها الطفل، وذلك بما يتناسب مع سنه والمرحلة التي هو فيها فتترك أثرا جميلاً في نفسه.

أمان طفلك

كلنا نعتقد أننا نبذل قصارى جهدنا للحفاظ على سلامة أطفالنا، لكن ألم تسألي نفسك أبداً أنه ربما ولو لمرة واحدة قد عرضت حياة طفلك للخطر دون قصد؟ من الواضح أن الغلطة التي تقع في ثانية قد تجلب ستيناً من الألم، لذا يجب أن ينتبه الآباء للأخطار المحتملة، لكي يتمكنوا من توفير الحماية اللازمة لأطفالهم من الأشياء التي لا يستطيع الأطفال حماية أنفسهم منها حتى سن معينة، لكن الحد من غريزة الفضول لدى الطفل وحبه للاستكشاف بقول "لا تفعل ذلك" أو "لا تلمس ذلك" بشكل دائم قد لا يكون شيئاً صحياً لنموه البدني والعقلي، إن أفضل طريقة هي أن تحاولي توقع كل ما يمكن أن يؤذي طفلك وتعملي جاهدة على تجنبه سواء في البيت أو خارجه.

نصائح عامة لأمان طفلك:

- لا تتركي مولودك أو طفلك الصغير بمفرده في غرفة إلا إذا كان نائماً في فراشه.
- استخدمي أغطية بلاستيكية لسد أكياس الكهرباء.
- ثبتي المكتبة وقطع الأثاث الغير الثابتة بمسامير في الحائط.
- ضعي مقابض آمنة على الدواليب والأبواب والنوافذ.
- احفظي النباتات بعيداً عن متناول يد الأطفال.
- لا تضعي الأثاث بالقرب من النوافذ.
- احفظي بعيداً عن متناول طفلك كل الأشياء الصغيرة التي قد تتسبب في اختناقه مثل العملات، الأزرار، المكسرات، ...الخ.

- احتفظي بالأشياء القابلة للكسر وكذلك الأشياء الحادة بعيداً عن متناول الطفل.
- سدي جيداً وبشكل آمن أي فتحات في سور الشرفة وأبقي باب الشرفة مغلقاً طوال الوقت.
- إذا كان لديك حيواناً أليفاً، لا تتركي طفلك يلعب معه دون إشراف.

نصائح عامة لأمان طفلك في المطبخ:

- احتفظي بالأشياء القابلة للكسر في الأرفف العلوية وضعي الأشياء البلاستيكية في الأرفف السفلية.
- ضعي السكاكين والأدوات الخطرة الأخرى بعيداً عن متناول يد الطفل.
- احفظي المنظفات السائلة والمطهرات في دولاب مغلق.
- اجعلي مقابض الأواني ناحية الداخل سواء الموجودة على البوتاجاز أو حتى على ترابيزة المطبخ أو السفرة.
- إذا كانت لديك غسالة أطباق، أبقي بابها مغلقاً باستمرار.
- حاولي تعليم طفلك ألا يدخل المطبخ في أوقات الطهي.
- احفظي القمامة في سلة بغطاء.
- احتفظي بالكبريت في مكان بعيد عن متناول الطفل.

نصائح عامة لأمان طفلك في الحمام:

- أبقي غطاء الحمام مغلقاً طوال الوقت.

- لا تتركي طفلك دون إشراف لأي سبب أثناء الاستحمام.

- افرشي في الحوض وأرض الحمام السجاجيد التي تحمي من الانزلاق.

- أبقى باب دورة المياه مغلقاً من الخارج عند عدم الاستخدام.

نصائح عامة لأمان طفلك في السيارة:

- يجب أن يجلس الأطفال في الكرسي المخصص لهم المثبت في المقعد الخلفي.

- الأطفال الأكبر سناً تحت سن الثانية عشر يجب أن يجلسوا في المقعد الخلفي ويضعوا حزام الأمان.

- لا تقودي السيارة أبداً والطفل جالس على رجلك.

- لا تتركي الطفل وحيداً أبداً في السيارة حتى ولو لدقيقة.

- لا تدعى الطفل يخرج يده أو رأسه خارج نافذة السيارة.

نصائح عامة لأمان طفلك في الأماكن العامة:

- لا تتركي طفلك دون إشراف في السوق التجاري أو في النادي أو في أي مكان عام آخر عندما تقومين بعمل شيء آخر.

- لا تتركي طفلك دون إشراف بجوار حمام السباحة.

- رافقي طفلك دائماً في الحمامات العامة.

- أمسكي يد طفلك أثناء السير في الشارع، وتأكدي أنه يسير على الرصيف بعيداً عن السيارات.

الأجواء الصحيحة لنوم طفلك

نقدم إليك بعض النصائح المفيدة لكي يحصل طفلك على نوم مريح وآمن:

على الأطفال الرضع أن يناموا على سطوح متماسكة ونظيفة، كذلك يجب أن يكون المكان بعيدا عن الدخان ويجب أن تكون الأغطية خفيفة ومريحة، ملحوظة أخرى مهمة هي أن رأس الطفل يجب أن تتم تغطيته.

- بغض النظر إذا كان طفلك ينام في سرير منفصل أو على سريرك فعليك أن توفري له وسادة متماسكة بحيث تكون موضوعة بشكل محكم عند أعلى السرير حتى لا يسقط رأسه عن الوسادة أثناء النوم.
- السرير يجب أن يكون نظيفا وخاليا من أية ألعاب مثل الدمى والوسائد الصغيرة.
- يجب أن تحاولي أن تجعلي طفلك ينام على الوسادة، بمعنى أن ينام وجسمه كاملا فوق الوسادة.
- توخي غاية الحذر إذا كان طفلك ينام على فرشة مائية وتأكدي أن الوسادة مثبتة بشكل محكم على رأس السرير.
- إياك أن تتركي طفلك الرضيع ينام على الكنبة أو بدون مراقبة شخص بالغ، حيث انه من الممكن أن ينزلق الطفل بين وسائد الجلوس أو ممكن أن ينحشر رأسه بين المقعد والظهر.

كانت هذه النصائح للنوم بشكل عام أما في حالة إذا كان طفلك يشاركك الفراش فعليك الانتباه إلى الأمور التالية:

- يجب على الوالدين أن يوافقا على نوم الطفل في السرير وان يشعرا بالراحة لوجوده في فراشهما، كذلك عليهما أن يعيا أن كل منهما مسؤول عن رعاية هذا الطفل الموجود في السرير وان يدرك أن هنالك شخص ثالث موجود وبحاجة إلى الرعاية.

- إذا كنت طفلك ينام بجانبك فعليك أن تدركي أن سريرك غير معد لكي ينام فيه طفل رضيع بأمان لذلك يجب عليك بذل جهد إضافي لكي توفري له الأمان والحماية.

- عليك أن تخففي من الأغطية في حالة نوم الطفل بجانبك لان وجود اكثر من جسم في السرير يرفع من الحرارة لذلك عليك أن لا تضعي الكثير من الأغطية حتى لا ينزعج الطفل.

- الأشخاص الذين يتناولون أي نوع من الأدوية التي تسبب النوم أو الخدر لا يجب عليهم أن يناموا مع الأطفال في نفس السرير.

- إذا كان أحد الأشخاص بدينا فعليه أن لا يشارك الطفل الرضيع في الفراش لأنه أحيانا لا يعي مدى قربة من جسم الرضيع.

كذلك ينصح الخبراء الآباء وخاصة الجدد بوجوب قراءة كل ما يتعلق بالعناية بالأطفال وخاصة عادات النوم ومخاطر مشاركة السرير معهم حتى لا تقع حوادث مؤسفة من دون أي قصد من الوالدين.

نصائح لسلامة طفلك في المطبخ

المطبخ هو غالباً الغرفة الأساسية لأدوات المنزل، لذا فهو يحفل بنشاط جميع أفراد العائلة، وهو يشكل خطراً محتملاً لعدة أسباب منها الطبخ بحد ذاته (الماء الغلي والدهن الساخن)، وأدوات الطبخ (السكاكين والقدور الساخنة)

وانشغالك بتحضير الطعام عن الاهتمام الكافي بطفلك، فإليك بعض النصائح:

1- اشتري قضباناً حديدية تحمي موقد الطهي، ابقي قبضة الطنجرة بعيدة عن مقدم الموقد كي لا يتمسك طفلك بها ويفرغ ما بها على نفسه.

2- احفظي المكواة في مكان أمين بعيداً عن متناول طفلك، يفضل تعليق المكواة على الحائط.

3- لا تتركي أبداً الأشياء على حافة منضدة الشغل بل أبقيها إلى الداخل.

4- ضعي سقّاطات أمان لكل الجوارير والخزانات التي تحتوي على مواد خطيرة.

5- نظفي أوعية طعام حيواناتك بعد الاستعمال أو أبقيها بعيدة عن متناول الأطفال.

6- ابقي جميع الأشرطة الكهربائية بعيداً عن متناول الأطفال فإذا تركت متدلية فقد يجذب الطفل ما اتصل بها فتسقط عليه، لا تصلي الأدوات الكهربائية بالكهرباء عندما لا تقومين باستعمالها فقد يشغلها الطفل خطأ.

7- لا تتركي سوائل حارة في متناول طفلك، فحتى فنجان قهوة قد يحرقه.

8- ابقي جميع السكاكين والشوك بعيداً عن متناول طفلك.

9- استعملي غشاء لاصقاً على الأبواب الزجاجية وضعي رسوماً على الزجاج الشفاف لتذكير طفلك بوجود الزجاج.

10- إذا كان طفلك صغيراً تدبري له منطقة لعب خاصة بعيداً عن مكان عملك فيلعب طفلك بجانبك دون أن يسبب لك المتاعب.

الكراسي العالية:

الكراسي العالية هي أفضل وأريح طريقة لإطعام الطفل حتى يصبح في سن تسمح له بالجلوس إلى الطاولة، وتتوافر الكراسي العالية بتصميمات عديدة ولكن هناك بعض مواصفات السلامة التي يجب توافرها مهما كان التصميم الذي تختارينه، اختاري الثابت منها الذي تتباعد قوائمه كثيراً فيما بينها، إذا كانت الصينية قابلة للرفع فيجب أن يكون لها قفل متين يثبتها عند استعمالها. يجب أن يكون للكرسي مشابك من الجهتين لتثبيت حزام الأمان الذي يجب استعماله دائماً عندما يجلس الطفل عليه، لا تتركي طفلك وحده في الكرسي.

1- احرصي على أن تكون الأرض زلقة وخالية من الدهون، امسحي اية مادة مندلقة.

2- لا تخزني الأطعمة غير المطهوة قرب الأطعمة المطهوة لأن احدها قد يفسد الآخر، لا تضعي العلب المفتوحة في البراد، ضعي ما تبقى فيها في وعاء نظيف.

3- إن التهاب المعدة والمعى خطر حقيقي يتهدد الأطفال الذين يشربون الحليب بالرضاعة لذا يجب تعقيم أدواته بعناية، فالحليب موئل للجراثيم، لا تتركي رضاعة محضرة في حرارة الغرفة أو تتركي بقايا رضعة للرضعة القادمة.

4- أمّني الباب المتأرجح عندما يكون طفلك بجانبه فقد تعلق أصابعه فيه أو يصدم به.

5- احتفظي بمطفئة حريق وبطانية للطوارئ.

6- لا تستعملي غطاء المطاولة إذا كان لديك طفل يمشي، ويستطيع الطفل الذي يحبو أن يشد الغطاء ويقلب محتوى الطاولة على رأسه، ضعي الأغراض في وسط الطاولة.

7- ضعي الكرسي العالي بعيداً عن طريق الباب والممرات وعن منضدة العمل.

8- إذا كان طفلك يمر بمرحلة يقوم فيها بالتفتيش في صندوق النفايات تنبهي للعلب ذات الحواف الحادة. أرجعي دائماً غطاء العلبة إلى داخلها واضغطي حوافها.

نصائح تفيد ابنك

تربية الطفل والتعامل معه تحتاج إلى الكثير من الحرص والوقوف عند نقاط مهمة وجوهرية تساهم في بناء شخصية سوية مسلمة محبة صادقة وخلوقة.. كل هذا يتطلب معرفة ودراية بطرق التربية السليمة والمبنية على تعاليم ديننا الحنيف وفيما يلي بعض النصائح التربوية المفيدة لأبنائك:

1- علمي ابنك حب الله وحب القرآن والحديث وحب المساجد وحب الرسول -صلى الله عليه وسلم- وحب الصحابة وحب الوطن وحب الآخرين وحب ولي الأمر الذي يحكم.

2- اجعلي ابنك يعيش في جو متعاف خال من الحقد والمشاكل، أعطيه الحب والحنان ولا تناقشي مشاكلك أمامه.

3- راقبي تصرفاته منذ الصغر، علميه أن يعمل في النور وأمام الجميع.

4- حرضي ابنك للذهاب إلى المساجد وطلب العلم الصحيح وأخبريه أن أمة محمد أمة وسط والدين مستقيم لا عوج فيه.

5- إذا حصلت مشكلة مع ابنك وأبيه ولا تقفي بجانب ابنك بل وضحي له خطأه، قولي له عندما كنا صغارا كان والدنا يوجهنا ويضربنا كذلك، وناقشي المشكلة مع أبيه على انفراد.

6- إذا طلب ابنك مالا أعطه حسب حاجته ولا تبخلي عليه؛ لأن بخلك عليه سيؤدي به إلى السرقة.

7- إذا أحضرت مربية لابنك فأحضريها ذات دين.

8- اجعلي ابنك يشعر بأنه أصبح رجلاً وأنكم تحتاجون لمساعدته وأنه فرد مهم في المنزل.

9- صادقي ابنك منذ الصغر يصادقك ويحكي لك أسراره عند الكبر.

10- إذا غلط ابنك فوجهيه في الطريق الصحيح ولا تسبيه.

11- إذا رأيت ابنك في حالة غير طبيعية فاعرفي السبب ولكن بالحيلة والذكاء وإذا صعب الأمر فاسأليه بكل لطف.

12- لا تكوني عصبية مع ابنك، بل وضحي له خطأه من تعبيرات وجهك، وتذكري أن الطفل يقرأ حركاتك وسكناتك.

13- اتركي له الحرية في اختيار ما يشاء من الثياب.

14- تذكري أن الطفل ذكي جداً، وحساس.

15- لا تكذبي على طفلك حتى ترضيه؛ فإنك بذلك تجعلينه يكذب عليك حتى يرضيك، وبالتالي تصبح من صفاته الكذب.

16- وضحي حالتكم المالية لأبنائك بكل لطف.

17- اجعلي ابنك ينتقي أصدقائه، ولكن راقبيه دون أن يشعر، ولو استدعى الأمر تعرّفي بأهل أصدقائه وزوريهم في المناسبات.

18- إذا تحدث ابنك معك فأصغي لحديثه وتحدثي معه بمنطق.

19- لا تقومي بعمل كل شيء لابنك بل اجعليه يقوم ببعض الأعمال.

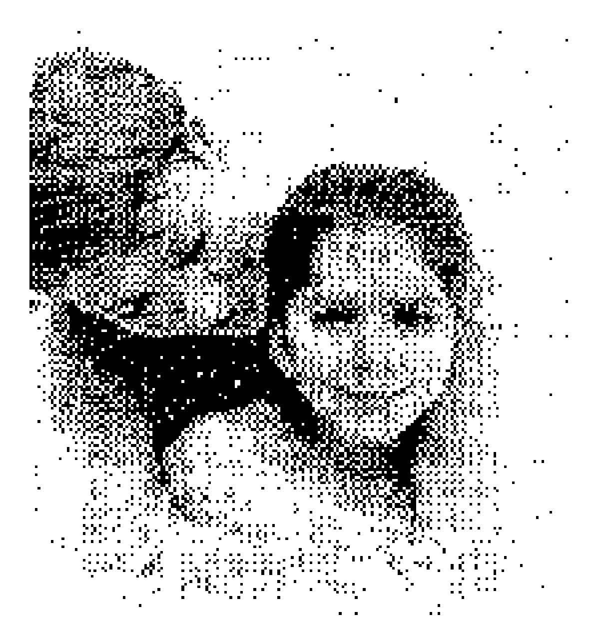
20- إذا رسب ابنك في الامتحان لا توبخيه، بل كوني معه وابحثي عن نقاط ضعفه في بعض المواد وعالجي هذه الأسباب.

21- إذا كره ابنك المدرسة فاعرفي السبب، وإذا لم تعرفي منه فاذهبي للمدرسة واسألي عن أحواله.

22- علمي أبنك أن يحدد وقتا للمذاكرة وهيئي له المكان المناسب وساعديه في بعض المواد إذا استدعى الأمر.

23- اهتمي بمظهر أبنائك كما تهتمين بمظهرك.

طريقة فعالة لوضع الحدود للطفل



ثورة الأم على طفلها وصراخها عليه عندما يرتكب خطأ ما ويتمادى في ارتكابه، لن يصل بها إلى نتيجة إيجابية لتطوير سلوكه، إذ تفقد هذه الأم هيبتها وقوة تأثيرها على طفلها بهذا الأسلوب الذي سيتعود عليه ويواصل فعله الذي يريده.

إلا أن هناك طريقة فعالة ومؤثرة في ردع الطفل عندما يخطئ ويعاند، تتمثل في استخدام الأم نبرة حازمة في حديثها مع طفلها، مع تطبيق العقاب الذي يتناسب مع ما فعله الطفل من تكرار لتصرفه السلبي.

ولنأت بمثال عملي يوضح لنا ما تعانيه الأم من إرهاق وتعب دون نتيجة عندما تتبع الأسلوب الأول، وكيف تقوم بتطبيق الأسلوب الثاني لتصل إلى هدفها التربوي: سكبت إيناس الشاي في كوب جارتها هدى، التي جاءت لزيارتها كعادتها بين وقت وآخر، كانت عقارب الساعة تقترب من الثانية عشرة والنصف عندما دخل ابنها علي البالغ من العمر سبع سنوات مسرعاً، واتجه إلى المطبخ ليفتح درجاً خصصته الأم للحلوى والشيكولاتة ويأخذ قطعة ليأكلها، رآته أمه من الصالون، فأسرعت إليه وصرخت في وجهه قائلة بغضب: علي، لا تأكل أية حلوى الآن، لم يبق على موعد الغداء إلا نصف ساعة، ألا يكفي أنك تترك كل يوم نصف وجبتك.

أجابها ابنها متوسلاً: سآكل هذه القطعة يا أمي، وأعدك انني سآكل طعامي كله.

ردت الأم غاضبة: اترك هذه القطعة يا ولد.

تجاهل على تنبيه أمه.. وكأنه قد سمعه من قبل عشرات المرات، وخطف قطعة أخرى من الحلوى، وجرى هارباً إلى الخارج، بعد أن صفق الباب وراءه، ولم يسمع أمه وهي تقول: قلت لك لا تأكل شيئاً الآن.

وعادت إيناس إلى جارتها جواهر وهي تتمتم بإرهاق ويأس: كم أشعر أني متعبة معه، لم أعد أحتمل عناده وإصراره على ما يريد، لا أدري كيف أتصرف معه، لا يصغى ولا يطيع، لا توجد بيننا لحظة سلام هادئة طوال اليوم.

إن هذه الأم حائرة مع طفلها، لا تدري كيف تتصرف معه؟ وهو يستغل حيرتها وتذبذبها ليحصل على ما يريد، بينما لو كانت هذه الأم قوية وحازمة، فإنها سوف تبتعد عن الصراخ في وجهه لكي تمنعه من تناول أي طعام قبل وجبة الغداء، فهو لن يأبه به، لأنه تكرر من قبل دون عقاب، إن التصرف السليم في مواجهة هذا الموقف هو أن تقول الأم لطفلها بنبرة حازمة: بقى على الغداء نصف ساعة، الوقت الآن غير مناسب يا علي لأكل الحلوى.

إذا ألح ابنها ـ مثلما فعل في المثال السابق ـ فإن عليها عندئذ أن تركز نظراتها في عينيه وتقول له بلهجة صارمة وحازمة وهي تشد على مخارج ألفاظها: أعتقد أنك سمعت ما قلته، والمطلوب الآن أن تقوم بتنفيذه، وإلا ستجد عقاباً لعدم طاعتك، أنا أريد أن تصبح قوياً، لذلك عليك أن تتناول الحلوى بعد الغداء، حتى تتناول غداءك كاملاً.

لنفرض أنا لطفل لم يستجب، عندئذ لابد للأم أن توقع عليه العقاب الذي تختاره في هذا الموقف، إما أن تحرمه يوماً من مشاهدة التلفزيون، أو عدم اللعب مع أصدقائه في ذلك اليوم، المهم هنا هو شرحها لطفلها باختصار عن سبب منعه من أكل الحلوى في ذلك الوقت، وحزمها معه في حالة عدم طاعته لها، قد يعترض البعض ويقول بأنه فعل ذلك مع ابنه لكنه لم يطعه، والجواب على ذلك بسيط، وهو أن النتيجة لا تأتي إلا عن طريق التعود، وتكرار وقوع العقاب على الطفل في حالة عدم احترامه لأوامر والدته، وسترى الأم بعد ذلك أنها ما إن تركز نظراتها في عيني طفلها وتقول له بحزم أن يترك القطعة التي في يده لأنه يأكلها في وقت غير مناسب فإنه سيتركها فوراً.

إن واجب الآباء أن يتعلموا الأساليب الحديثة في تربية أبنائهم، كما يؤكد على ذلك العالم في مجال التربية النفسية للطفل الدكتور (فيتزوف ديدسون) في كتابه المعروف (كيف نربي أبناءنا؟) عندما يقول: (الأبوة عملية تعلم

مستمرة، إذ لا يكفي أن نكون آباء فقط لكي نفهم أطفالنا ونسعدهم، علينا أن نتعلم كل الوسائل التي تصل بنا إلى تحقيق هذا الهدف، لنفترض أننا لم نلعب الشطرنج أبداً، وقررنا فجأة أن نلعبها، من الطبيعي أننا قد نخطئ وقد نصيب، وقد نشعر باليأس وعدم الارتياح ونحن نمارسها، لكن أليس من الأفضل لو طلبنا مساعدة شخص ذي خبرة وتجربة في هذه اللعبة لكي يعلمنا كيف نلعبها، إن هذا المثال ينطبق إلى حد ما على تعلم كيفية ممارسة فن الأبوة، إن على الآباء أن يستعينوا بمن هم أكثر منهم خبرة في هذا المجال ليمارسوا دورهم الهام على أفضل وجه.

لماذا العقاب؟..



تستحق على فعلتك هذه العقاب.. ابنك أذنب عاقبيه، العقاب جزاء من لا يتصرف بشكل لائق.. عبارات وجمل تتكرر سواء في البيت أو المدرسة وللوقوف على العقاب كمفهوم والأسباب الحقيقية المؤدية لاستخدامه نعرض ما يلي في موضوعنا هذا...

مفهوم العقاب:

يعرف الدكتور عبد المجيد نشواتي العقاب إجرائياً بأنه:- (الحادث أو المثير الذي يؤدي إلى إضعاف أو كف بعض الأنماط السلوكية، وذلك إما بتطبيق مثيرات منفرة غير مرغوب فيها على هذه الأنماط، أو بحذف مثيرات مرغوب فيها من السياق السلوكي، بحيث ينزع السلوك موضع الاهتمام إلى الزوال).

وللعقاب أنواع:

ويرى الدكتور زكريا الشربيني ان العقاب أنواع:

1- عقاب بدني:- وهذا أسلوب له مضاعفات نفسية وتشويه في البناء النفسي له.

2- عقاب غير بدني:- مثل نظرة عدم الرضا وحركة الرفض بالأصابع واليدين أو تقطيب الوجه أو النهي والزجر بالكلام وأقوى الأساليب هو الإهمال وحجب الاهتمام عن غير المرغوب في السلوك وقد يصبح العقاب حرماناً من النقود أو عدم إعطاء الحلوى أو حجب اللعب لفترة.

الأسباب المؤدية لاستخدام العنف في العقاب

1- سوء العلاقة بين الوالدين والأطفال. تتأثر العلاقة بين الآباء والأطفال باتجاهات الآباء نحو الزواج والإنجاب وبنوع خبرات الطفولة التي مر بها كل منهما في أسرته، فقد يقبل أحدهما أو كلاهما على الزواج بسبب الضغوط الثقافية والاجتماعية وليس نتيجة لرغبة أكيدة وقرار سليم.

وقد يستخدم بعض الآباء أساليب آبائهم في التنشئة الاجتماعية وقد يتجنبونها إن لم ترق لهم.. وتتحدد معاملة الآباء للطفل بعامل آخر هو مدى رغبتهم في طفل من جنس معين فقد يرغبان ابنا فينجبان بنتاً أو العكس..

وقد يؤدي مجيء الطفل إلى إحجام العلاقة الزوجية بين زوجين يرغبان في الانفصال، فيصبح هذا الطفل بالتالي نقمة على والديه وتنعكس تعاستهما على سلوكهما نحوه مما يؤدي إلى استخدام العنف معه، والتحقير من شأنه وإهماله وكثرة التوبيخ واللوم له وتقريعه.. وهذا كله يتنافى مع الهدى الإسلامي فالمؤمن راض بقضاء الله وقدره يعلم بأن الأطفال نعمة من الله يجب عليه رعايتها وأداء حقها وشكر الله عليها..

2- العلاقة بين الأطفال (الأخوة):- إن الطفل يتعلم من خلال علاقاته بإخوته معايير الجماعة والصح والخطأ وذلك عن طريق الإيحاء والقدوة والتقليد وإذا كان الأخ إنسانا سويا فإنه سوف يؤثر على الطفل تأثيراً إيجابياً فيتعلم منه معاييره وأخلاقه السوية وقد يتخذ من ذلك منحى سلبياً فيستغل كبر سنه عن أخيه فيفرض عليه سيطرة بالضرب المبرح كي يثبت لنفسه أنه أكبر وأقوى..

هذا بالإضافة إلى أثر التفرقة بين الإخوان مما يشعل بينهم الحقد والكراهية مما يؤدي إلى تفشي العنف بينهم.

3- المستوى الاقتصادي للأسرة:- إن الظروف الاقتصادية الصعبة للأسرة قد تؤثر على نفسية الوالدين وبالتالي على نفسية الأطفال فلا ينال الطفل الواحد منها القسط الكافي في الرعاية..

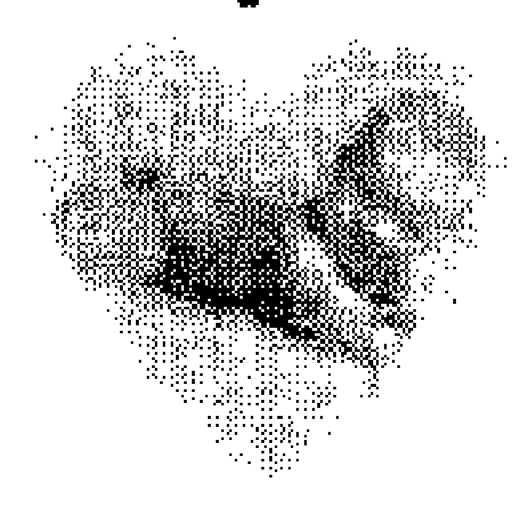
وتعد متطلباته الكثيرة عبئاً على الأسرة فيعمل الوالدان على كبت رغبات الأبناء وذلك إما بالقهر والرفض وقد يصل أحياناً إلى حد الضرب..

4- حجم الأسرة:- إن الزيادة في أعضاء الأسرة زيادة لم تتهيأ لها تؤدي إلى التوتر وإخلال التوازن وحين يكون حجم الأسرة كبيراً قد يكره الزوجين مجيء الطفل الجديد ويعدونه (غلطة) فتسوء معاملتهم تجاهه مما يؤدي إلى وجود العنف الأسري..

5- سوء فهم الوالدين لمفهوم الطاعة:- الطاعة تتضمن الخضوع لسلطة الكبار والوالدين والامتثال لآرائهم وتوجيهاتهم والطاعة ليست فطرية بل يكتسبها الطفل بالخبرة والمران والتدريب عن طريق أساليب التربية والتهذيب التي يستخدمها الآباء والمعلمون في تربية النشء وقد تغرس كثير من العادات التي تؤدي بدورها إلى الطاعة عن طريق تقمص الطفل وتقليده للكبار..

ويخطئ كثير من الآباء عندما يطالبون أبناءهم بطاعة مطلقة وقد يستخدم الآباء في ذلك أساليب متنوعة من القسوة والسيطرة وقد يستخدم العنف لكي يحقق هذه الطاعة وواضح أن مثل هذه الطاعة هي طاعة موقوتة لحين وسرعان ما تنقلب إلى نوع من التمرد والعصيان لا سيما إذا رفعت اليد القوية والسلطة التي تفرض هذه الطاعة.

دور الكلمة الحلوة في تجاوب الأطفال



عندما يدخل النظام حياة طفلك سوف تتوقف دموعكما معاً.. وسوف تحل الطمأنينة على الطفل وتهدأ أعصابك؛ وحتى تلزمي طفلك بعمل ما تريدين لابد أن تكوني حاسمة ومسيطرة وليس قاسية أو منزعجة؛ فالقسوة والانزعاج والتذبذب في إصدار القرارات يحدث نوبات الغضب لطفلك والتوتر لك.

اخرجي العقاب الجسدي من طرق تعليم النظام، ومن حياة الطفل بصفة عامة فهو قد يجعله يتوقف عن المشاكل في التو ولكن التهذيب لن يحدث على المدى الطويل. فالعقاب الجسدي لا يؤلم فقط بل يؤذي نفسياً ويجعل طفلك مستاءً ومتوتراً لأنه لا يعرف لماذا أفرغت غضبك فيه.

في المرة القادمة إذا ألقى بالأكل على الأرض ونثره فوق السجاد أو عض الطفل الذي جاء لزيارته، خذي نفساً عميقاً ونفذي النصائح التالية لتشجعي طفلك على النظام بإيجابية:

تذكري أن طفلك الذي لم يبغ العامين لا يفهم دائماً الخطأ الذي صنعه؛ فإذا صرخت في وجهه سوف يبكي ولن يفهم، من الأفضل أن تقولي (لا) لا تفعل هذا وتبعديه عما يفعل، فهو قادر على تعلم معنى (لا) قبل أن يتعلم معنى (لماذا) ؟

انظري إلى الأحداث من مستوى تفكير الطفل، فإذا أخرج الطعام من صحنه فجأة ثم ألقى به على الأرض. توقفي وفكري لماذا فعل ذلك ؟ فقد تكونين

قد شرحت له منذ أيام كيف يخرج المكعبات من غلافها، وقد يكون يتدرب على إخراج الأشياء من أماكنها (الطعام من الصحن).



تفهمي أن صغيرك يفعل فقط الأشياء التي يريدها وإذا دخلت معه معركة في الغالب ستخسرينها لأنه لا يستمع إلا لما يريد، وبدلاً من الدخول في مشادة لتنظيم اللعب، فكري في طريقة تجعله يحب هذا التنظيم وجربي أن تكون الأوامر في شكل لعب، كأن تقولي – مثلاً – هل يمكنك جمع كل هذه اللعب قبل أن أصل إلى العدد 10، هذا أفضل من إعطاء الأمر وانتظار التنفيذ.

جربي أسلوب التدعيم بدلاً من العقاب، فعندما تنتاب طفلك نوبة غضب تكون النصيحة أن تضعيه في غرفته حتى ينتهي من الغضب، ولكنه يحتاج أحياناً أثناء الغضب لتدعيمك وتأثيرك وسيطرتك، فهذه التصرفات تمده بالعون وتعينه على الخروج من نوبة الغضب، إذا شعرت أنه يريد أن يبكي وهو في حضنك احتضنيه واجلسي معه حتى ينتهي من نوبة الغضب بدلاً أن تطلبي منه أن يذهب لغرفته.

علمي طفلك المهارات الاجتماعية، ويمكنك البدء في هذا عندما يكون متعاوناً وإيجابياً، والمكافأة لا تعني دائماً تقديم شيء مادي فالصغير يسعد بابتسامة رضا منك وكلمة مدح جميلة وحضن مشمول بالحنان.

قدمي له المثل الصحيح: طفلك يتعلم منك التصرفات السليمة التي تسلكينها تجاهه وتجاه الآخرين، فإذا أردت منه أن يساعدك في ترتيب الغرفة قدمي له المثل بمساعدتك له، وإذا أخطأت في حقه اعترفي بالخطأ ليتعلم أن الاعتراف بالخطأ أفضل من إخفاءه بسبب الخوف.

استخدمي الشرح الإيجابي، فإذا أردت منه أن يرتدي جواربه – مثلاً – اشرحي له كيف يفعل ذلك وقولي (يجب أن يكون هكذا) بدلاً من الانتظار إلى أن ينتهي من ارتدائه بطريقة خاطئة ثم تقولين (لا ليس هكذا) واستخدمي دائماً كلمات مثل (نعم هكذا حسن، هيا اكمل ما تفعله) بدلاً من كلمات مثل (لا، توقف عن ذلك).

إذا وضعت حدوداً وقواعد ثابتة للسلوك اليومي تمسكي بها ولا تتراجعي عنها، وتأكدي أن زوجك يعرف هذه الحدود ويتمسك بها لأنه إذا سمح للطفل بما تمنعينه أنت عنه فسوف يتشتت ذهن الطفل ولا يعرف من الذي يجب أن يثق برأيه.

العالم كبير ومحير والطفل يحتاج إلى وقت طويل ليفهم معنى التهذيب والسلوك الإيجابي الذي تريدينه، فإذا لم يستجب لك حاولي أن تدخلي معه في مساومة بسيطة، وعلى سبيل المثال: إذا قلت (هذا وقت النوم) وهو مشغول في لعبته ويريد أن ينتهي منها، اتركي له بعض الوقت وقولي له (أمامك خمس دقائق لتنتهي منها) .

تعاملي مع طفلك برفق ولين وتأكدي من انه ليس ماكينة تسير كما ترغبين دون أي خطأ، فهو يكبر ويتعلم ويخطئ ويصحح خطأه، فشجعيه دائماً على السلوك الإيجابي الذي يجعله محبوباً من الناس وامنحيه دعمك، واشرحي له كل شيء بالتفصيل ليتفهم الأمور ويتحمل المسؤولية.

الطفل المدلل

تقدم لنا أخصائية نفسية نصائحها عن كيفية إعادة تشكيل سلوك الطفل المدلل.

إن وجود طفل مدلل لا يعد مشكلة عرضية أو مؤقتة فقط ولا هي مرحلة وتمر، فإذا لم تعيدي تشكيل سلوك الطفل المدلل فسوف تعانين من سلوكه السيئ مدى الحياة، سوف تعانين من سلوكه في فترة المراهقة لأن غالباً سيكون سلوكه أسوأ، وعندما يكبر قد يجد صعوبة في التكيف مع أمور الحياة والناس لأنه يكون قد اعتاد أن يحصل على ما يريد عن طريق استخدام سلوكه السيئ.

تشرح د. حورية أحمد أن الطفل المدلل هو الذي يثور عندما لا تلبى احتياجاته ويذعن أبواه لرغباته بغض النظر عن وجهات نظرهما هما، على سبيل المثال، يوسف ووالدته يسيران في السوبر ماركت، يوسف يريد بعض الحلوى ولكن والدته ترى أنه يجب أن ينتظر إلى ما بعد الغذاء، يبكي يوسف ويدبدب بقدميه ويلقي بنفسه على الأرض وهو ثائر، تستسلم والدته وتعطي له الحلوى، يوسف طفل مدلل لأنه لم يلتزم بالقواعد التي وضعتها والدته وقد استسلمت هي لسلوكه السيء، فيوسف قد تعلم انه يستطيع الحصول على ما يريد عن طريق السلوك السيء، كيف يقع الآباء في هذه المصيدة؟ كما تقول د. حورية أحمد أن الآباء يفسدون أطفالهم بدون قصد كالآتي:

- عدم وضعهم لقواعد محددة يتعايش بها الأطفال.
- عدم الحرص على الالتزام بالقواعد.
- عدم مكافأة الأطفال عندما يحسنون التصرف.
- تنصح د. حورية أن يفعل الأبوان الآتي:

* أخبرا الطفل مسبقاً:

تؤكد د. حورية أن الأطفال يجب أن يعرفوا دائماً ما الذي يتوقعونه وما الذي نتوقعه نحن منهم، كان يجب على والدة يوسف أن تقول له: "نحن ذاهبان الآن إلى السوبر ماركت، توجد هناك حلوى كثيرة ولكننا لن نشتري أياً منها لأننا لم نتناول غذاءنا بعد،" الآن هو يتوقع ما سيحدث ويعرف أيضاً أنه يجب عليه أن ينتظر إلى ما بعد الغذاء.

قواعد وتطبيق

يشعر الطفل بالأمان في وجود روتين وقواعد معينة في حياته، توضح د. حورية أن القواعد يجب أن تكون منطقية ومناسبة لسن الطفل، وكلما كبر الطفل يجب أن تتغير القواعد أو تعدل لتناسب سنه، تشير د. حورية إلى أنه إذا حدد الآباء أوقاتاً معينة للأكل، اللعب، والنوم، سوف تنتهي أغلب المشاجرات اليومية بينك وبين أطفالك، وتؤكد د. حورية أيضاً على أن الثبات في وضع القواعد وتطبيقها هام جداً للحفاظ على السلوك الطيب لطفلك.

كافئا السلوك الجيد:

تؤكد د. حورية على أن سلوك الأطفال الجيد لا يجب أن يؤخذ على أنه أمر مسلم به، فكل مرة يحسن طفلك التصرف كافئيه وامدحيه، فلا تتجاهلي السلوك الجيد وكأنه شيء عادي ومتوقع، لو قال يوسف: "حاضر يا ماما،" وانتظر إلى ما بعد الغذاء، يجب أن تمدحه والدته على صبره، يجب أن يجدد الأبوان في طريقة مدحهما لطفلهما، فلا تستخدما دائماً نفس ألفاظ وكلمات المدح لأنه بعد قليل ستبدو كلماتكما مكررة ولن يشعر طفلكما أنه يكافأ.

كونا أصحاب الفعل وليس رد الفعل:

تنصح د. حورية الأبوين بأن يواجها السلوك السيء بشكل هادئ، على سبيل المثال: "أنا أعرف أنك ترغب بشدة في شراء هذه اللعبة، لكننا لن نشترى لعباً اليوم ولكننا سنشترى فقط بعض البقالة" لا تصرخي أو تثوري كرد فعل لفعل طفلك أو تشبثه لأنك بذلك تواجهين سلوك طفلك السيء بسلوك سيء مثله.

إذا كنت تعتقدين أن طفلك قد كبر وأصبح مدللاً وأن الوقت قد فات لإصلاح ذلك، فكري مرة أخرى، فتعتقد د. حورية أنه يمكنك إعادة ضبط سلوك طفلك باستخدام النصائح السابقة، قد يستغرق ذلك منك شهوراً وقد يصبح سلوك طفلك في البداية أسوء من ذي قبل ولكن النتائج التي ستحصدينها تستحق الجهد.

تأثير الخلافات الأسرية على التحصيل الدراسي

أحضروا لي الكرسي والمنضدة ووضعوا فوقها الكتب والأقلام، وذكروني بموعد المدرس الذي سيراجع لي المواد الدراسية قبل الامتحان، لكنهم نسوا أن يخفضوا صوتهم أو أن يغيبوه عن مسامعي فمشاحناتهم التي ينقلها لي الهواء من الغرفة المجاورة تبعدني أميال عن التركيز، وتأخذني بعيداً عن تحقيق حلم النجاح في امتحانات هذه السنة.

قد يعتقد البعض أن اهتمام الوالدين بتدريس أبنائهم من المفترض أن يجعلهم في صفوف متقدمة، إلا أن الحالة النفسية التي يعيشها الطفل في المنزل تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على أدائه المدرسي، لأن الطفل ليس كالكبير بإمكانه أن يفصل بين دراسته وهمومه المنزلية خاصة في مرحلة تكوينه النفسي والاجتماعي.

للمشكلات الأسرية تأثير كبير على التحصيل الدراسي لأبنائنا؛ إذ أظهرت دراسة متخصصة قام بها المركز القومي للبحوث في القاهرة أن نسبة التعثر الدراسي لدى الأطفال في المدارس المصرية زادت كثيراً في الفترة الأخيرة نتيجة للعديد من الأسباب الاجتماعية والنفسية والاقتصادية.

وقالت الدراسة أن التعثر التعليمي يعد إحدى المشكلات التي تمس العديد من الأسر ليس في مصر وحدها بل العديد من المجتمعات في الدول الأخرى.

وذكرت أن ظاهرة التعثر الدراسي تعد ظاهرة مرضية وأحد الاضطرابات التي تؤدي إلى إصابة الطفل بعدم المقدرة على ترجمة ما يراه أو يسمعه أو عدم قدرة الطفل على ربط المعلومات في ذهنه.

وقالت إن لهذه الظاهرة أسباباً نفسية واجتماعية على الطفل تظهر في المشاكل الأسرية مثل الطلاق والتفكك الأسري مما يتبعها من اضطرابات نفسية للأبناء.

كما أظهرت الدراسة أن مشكلات سوء التغذية لدى الأطفال تؤثر سلباً على كيفية استيعاب الطفل للتعليم مضيفة أن ظاهرة التعثر الدراسي تتأثر بشكل مباشر أو غير مباشر بالنمط الغذائي للطفل والأسرة.

ودعت الدراسة كل الأمهات والأسر إلى الاهتمام بأطفالهم سواء نفسياً أو اجتماعياً أو غذائياً وذلك حتى يساعدوا أبناءهم في التركيز على التعليم والبعد بهم عن مشاكل التعثر الدراسي العديدة.

تعتبر الخلافات الزوجية من أبرز الأشياء التي تؤثر نفسياً على الأبناء، إذ إن هذه الخلافات تزرع الخوف داخل الأبناء والشعور بفقد الاستقرار والأمان، فالأبناء هم أول من يحصدون النتائج السلبية المترتبة على المشكلات الزوجية.

إذ هناك العديد من المضاعفات النفسية والجسمانية التي تلازم الأولاد الذين يعيشون في ظل أجواء عنيفة داخل العائلة، فحالة التوتر التي يعيش فيها الطفل توقعه في أزمات تجعله يفقد القدرة على السيطرة الذاتية والتأقلم وبالتالي تؤدي إلى خطر الفشل المدرسي خاصة والفشل في الحياة عموماً.

ويزيد الأمر سوءاً في حالة الطلاق بين الوالدين حيث يتولد لدى الأبناء شعور بفقدان شيء ما وهذا الشعور ينعكس على تحصيلهم المدرسي وعلى أمنهم العاطفي وعلى القدرة في الاستمرارية بإقامة علاقات اجتماعية خالية من التوتر والخوف والقلق.

ومن المشكلات الأسرية التي لها تأثير كبير على تحصيل الأبناء الدراسي تمييز أحد الوالدين لأحد الأولاد وهو ما يحدث عند الوالدين في اللاوعي داخلهم، الأمر الذي يجعلهم– على سبيل المثال – يفضلون أحد الأولاد الذي يشبههم كثيراً ويذكرهم بحالهم ويجعلونه حليفاً لهم وينفرون من الطفل الذي يشبه الشريك الآخر.

هذا التمييز من شأنه أن يؤثر على دراسة الأبناء فيجعلهم غير قادرين على التأقلم في مدرستهم ودروسهم. حتى وإن كانوا أطفالاً أذكياء لأن شعور الإحباط الذي زرع داخلهم جعلهم يشعرون بأنه لا يمكن لهم أن يكونوا ذوي فائدة وقدرة على أداء أي فعل كان وذلك بسبب شعورهم بأنهم مهملون مقارنة بإخوتهم المميزين والمحبوبين لأهلهم.

فكيف نتصرف؟..

تعتبر الأسرة واحدة من المؤسسات الاجتماعية الرئيسة لديها وظائف هامة في ما يتعلق بالأطفال، وهذه المهام والوظائف هي التعليم غير الرسمي والتدريب ونقل ثقافة الوالدين والمعرفة العملية والزمالة وممارسة السيطرة والحماية

وتحقيق الأمان النفسي. ويتضح أنه في حالة حدوث اضطراب في العلاقات بين الزوجين فإن تأثيره لا يقتصر على الوالدين فقط وإنما يمتد إلى الأبناء، ويظهر هذا التأثير على شكل اضطرابات نفسية وانحرافات سلوكية وتعرف منظمة الصحة العالمية (الصحة) بأنها حالة من اكتمال السلامة البدنية والعقلية النفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو الجسم من المرض والعجز وهذا ممّا يؤكد ارتباط النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية في آن واحد. وكذلك تأثر كل جانب بالآخر واضطراب أي جانب ينعكس على حالة الفرد العامة.

لذا لابد لنا من وقفة مع أنفسنا ومراقبة دقيقة لردود أفعالنا إزاء تربيتنا لأبنائنا والأخذ بالحسبان الأطفال والامتناع عن النقاش والجدال أمامهم وضرورة بقاء هيبة الوالدين في نفوسهم ودوام محبتهم.

يقع على عاتق الأهل مسؤولية توفير الجو الأسري الآمن الخالي من المشاحنات والتوتر وأخذ هدنة.. ليست فقط في أيام الامتحانات بل يجب أن تكون دائمة بحيث يجب ألا يعرف الأطفال أو يشعروا بالخلافات الزوجية، ومما لاشك فيه أنه لا يخلو بيت من المشكلات الزوجية لكن على الأب والأم أن يخفياها بعيداً عن مسامع أولادهم وألا ينشرا جو التوتر داخل المنزل لأن ذلك ينعكس سلباً على نفسية الأطفال وبالتالي على أدائهم الدراسي والحيوي أيضاً.

علمي طفلك التبول الإرادي.. بحنان

لا بد لكل أم أن تمر بمرحلة حيرة حين تبدأ تفكر في تمرين طفلها على استخدام الحمام، فهل تبدأ في إجلاس طفلها على القصرية أثناء فترة الرضاعة بمجرد بلوغه سن الأربعين يوما كما أخبرتها والدتها؟ أم تبدأ في سن الستة أشهر كما أخبرتها حماتها؟ أم تترك طفلها حتى السنة الثالثة من العمر كما سمعت من جارتها؟ ثم ماذا تفعل مع طفلها الذي قد تم تدريبه بالفعل إلا أنه ما زال يتبول في سريره أثناء النوم؟ هذه الأسئلة وغيرها الكثير تدور في أذهان كل الأمهات والمشكلة وجود بعض نقاط الخلاف بين المصادر المختلفة التي قد تلجأ إليها الأم للبحث عن إجابة.

ومع أن أطباء الأطفال أنفسهم يختلفون في بعض نصائحهم في هذا الموضوع، فإن هناك الكثير من مناطق الاتفاق التي حين نعرفها نستطيع أن نتوصل إلى أفضل الوسائل للتعامل مع ظروف أطفالنا الشخصية.

متى نبدأ مع الطفل؟

ومن أجل تحديد السن المناسبة لبداية التمرين يجب أن يكون الطفل مستعدا من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية لذلك، فمن الناحية الفسيولوجية، حين يبلغ الطفل الثمانية عشر شهرا من عمره يكون التناسق العصبي/العضلي على العضلات العاصرة التي تمنع نزول البول والبراز قد تم نضجه بحيث يستطيع الطفل بداية التمرين على السيطرة على تلك العضلات. ويكون قد تم أيضا في نفس هذا العمر اكتساء الأعصاب –التي تمر بالمجرى الهرمي الخارج بالعمد النخاعي الذي أيضا ينتج عنه مزيد من القدرة على السيطرة على الأجهزة المزودة بأعصاب هذا المجرى، وهو ما يؤدي إلى القدرة على السيطرة على التبول والتبرز.

إذن فمحاولة تدريب الطفل على التبول والتبرز الإرادي قبل سن الثمانية عشر شهرا يكون هباء منثورا ؛ حيث إن الطفل قبل هذه السن لم يكتمل جهازه العصبي بعد . وهنا قد تندفع بعض الأمهات بالقول بأن ابنها فلان قد تم تدريبه قبل هذه السن بكثير، إلا أن الرد عليها يكون أن قدرة الطفل الحقيقية على التحكم في عملية التبرز والتبول تظهر في قدرته على معرفة احتياجه لدخول الحمام وإبلاغه لأمه بذلك ثم في قدرته على التحكم في العملية بأسرها، وليس كما تفعل الكثير من الأمهات من إجلاس أطفالهن على القصرية في أوقات معينة من النهار وبالتالي مجرد "تلقي" البول والبراز، حيث ينبغي أن يتوفر عنصر الإرادة لدى الطفل.

الاستعداد النفسي للطفل والأسرة

هذا يجعلنا نتناول الاستعداد النفسي لدى الطفل لخوض تجربة التمرين على السيطرة على عمليتي التبول والتبرز، حيث يختلف الأطفال في السن المناسبة من الناحية النفسية لبداية التمرين؛ فقد لا يتوافق سن الاستعداد الفسيولوجي مع سن الاستعداد النفسي.

ومن الأمور التي ينبغي مراعاتها وملاحظتها لتقييم استعداد الطفل النفسي للتمرين هي:

1- أن يكون في مرحلة استقرار نفسي داخل أسرته، ولا تبدأ الأم التدريب في مراحل ضغط من حياة الطفل كأن تكون الأسرة في فترة انتقال من مكان إلى آخر، أو أن تكون الأسرة قد استقبلت مولودا جديدا.

2- أن يكون قادرا على استيعاب ما تطلبه منه الأم.

3- قادرا أيضا على التعبير عن رغبته للقيام بالتبول أو التبرز.

4- أن تتوافر لدى الطفل الرغبة في إسعاد والديه عن طريق تلبية مطالبهما.

5- بالإضافة إلى رغبته في اعتماده على نفسه في أموره الشخصية، وإظهاره أيضا لضيقه من الكوافيل غير النظيفة الملامسة لجسمه ورغبته في أن تنظفه والدته.

6- قدرة الطفل على التحرك نحو الحمام أو القصرية منفردا وجلوسه عليها بثبات.

يُذكر هنا أن استعداد الأسرة لخوض هذه التجربة لا يقل أهمية عن استعداد الطفل نفسه؛ حيث لا بد أن تكون الأسرة مستعدة لتحمل عناء التنظيف

وراء الطفل حين يسهو عن إبلاغهم برغبته دون إظهار علامات الضيق والعصبية. فلا بد من توفير جو مريح ومشجع للطفل في هذه المرحلة. وينصح أطباء الأطفال الأمهات أن يتراجعن عن عملية التدريب لمدة قد تتراوح بين الشهر والثلاثة أشهر إذا اتضح عدم استعداد الطفل بعد أسبوع كامل من المحاولة معه.

البنات أسرع تعلما من الأولاد

يُذكر أن بحثا جديدا نُشر الأسبوع قبل الماضي في الدورية العلمية التابعة للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال والمعروفة باسم، قد وجد أن أغلب الأطفال لا يتقنون السيطرة على عمليتي التبرز والتبول إلا بعد تجاوزهم السنة الثانية من عمرهم، كما أثبت ما تعرفه الكثير من الأمهات من تمكن البنات من إتقان جميع المهارات الخاصة بذلك قبل الأولاد. وقد حدد البحث متوسط عمر الأطفال الذي يتم فيه عملية التحكم بين سن 24 إلى 30 شهرا، ومن بين ما توصل إليه البحث:

بالنسبة للبنات:

- أولى المهارات ظهورا هي القدرة على النوم ليلا دون تبرز (عند سن 22.1 شهرا).
- آخر المهارات ظهورا هي القدرة على تنظيف أنفسهن بعد عملية التبول والتبرز(عند سن 48.5 شهرا)
- متوسط العمر لعدم التبول ليلا (32.5 شهرا)
- متوسط العمر الذي تتمكن فيه الطفلة من الدخول إلى الحمام

بالنسبة للأولاد:

- أولى المهارات ظهورا هي فهم الطفل للألفاظ الدالة على التبول والتبرز (24.5)شهرا.
- آخر المهارات ظهورا هي قدرة الطفل على تنظيف نفسه بعد عملية التبول والتبرز (45.1 شهرا).

– متوسط العمر لعدم التبول ليلا (35شهرا).

منفردة للتبول (33 شهرا).

– متوسط العمر الذي يتمكن فيه الطفل من الدخول إلى الحمام منفردا للتبول (37.1 شهرا).

التبول اللاّإرادي.. مقلق الأمهات

ومع كل هذا، فإن الكثير من الأطفال يعانون مما يعرف بالتبول اللاإرادي، وهو ما يقلق الأمهات، ومن أجل طمأنة الأمهات فلا بد من ذكر أن الكثير من الأطفال يعانون من التبول اللاإرادي كجزء طبيعي من عملية نضجهم وتكوينهم، فحسب الإحصائيات المرصودة في هذا المجال فإن التبول اللاإرادي يختفي في الأطفال بعد سن الخامسة بمعدل 15٪ من الحالات كل عام، وذلك حيث يعاني 10٪ من الأطفال في سن الخامسة من التبول اللاإرادي بشكل طبيعي وفي بعض الإحصائيات تصل تلك النسبة إلى 20٪ ثم 5% من الأطفال في سن العاشرة و1٪ من الشباب في سن الثامنة عشرة. يُذكر أيضا أن التبول اللاإرادي منتشر بين الأولاد بمعدل مرتين عنه في البنات.

أما عن أسباب التبول اللاإرادي الليلي فهي:

1– نمو ونضج جسماني أبطأ لدى الطفل: حيث قد يكون سبب التبول اللاإرادي الليلي بين عمريّ الخامسة والعاشرة هو قلة سعة المثانة أو طول فترات النوم أو عدم نضج جهاز الإنذار داخل الجسم الذي ينذر بامتلاء المثانة وبداية تفريغها، هذا النوع من التبول اللاإرادي يختفي حين ينضج جهاز الإنذار لدى الطفل أو تزيد سعة مثانته.

2– نوم الطفل نوما عميقا لا يستطيع أثناءه الإحساس بامتلاء مثانته.

3– زيادة إنتاج البول أثناء النوم: عادة ينتج الجسم الهرمون المضاد للتبول بشكل أكبر أثناء فترات النوم والذي يقلل من عملية إنتاج البول في هذه الفترة، إلا أن بعض الأطفال لا ينتجون كميات كافية من هذا الهرمون، وهو ما يؤدي إلى زيادة إنتاج البول ليلا،

يبدأ إنتاج كميات مناسبة من الهرمون تدريجيا مع تقدم عمر الطفل.

4- التوتر العصبي: مثل الذي ينتج عن ظروف أسرية غير مستقرة أو غضب الوالدين أو قدوم مولود جديد، يُذكر أن التبول اللاإرادي في حد ذاته قد ينتج عنه توترا عصبيا للطفل، وهو ما قد يزيد من المشكلة إذا لم تتعامل الأسرة معها بلطف وحكمة.

5- الوراثة: اكتشف علماء هولنديون عام 1995 موقعا على الكروموسوم 13 اتضح أنه مسئول جزئيا عن التبول اللاإرادي الليلي. وتوصل فريق العلماء إلى أن الطفل الذي عانى أحد أبويه من التبول اللاإرادي الليلي يكون احتمال إصابة الطفل بنفس المشكلة 44٪. أما إذا عانى الأبوين معا منه فاحتمال إصابة الطفل تصل إلى 80.%

6- الاختناق النومي الانسدادي: الذي قد ينتج عن تضخم اللوز أو الزائدة الأنفية وفي هذه الحالة يكون التبول اللاإرادي الليلي عرض من أعراض الحالة.

7- أسباب عضوية: كوجود عيب خِلْقي في عمود الطفل الفقري المعروف باسم، وهو ما ينتج عنه تلف بالأعصاب، وبالتالي إلى التبول اللاإرادي أو وجود عائق عضوي بالمثانة أو مجرى البول، وهو ما ينتج عنهما زيادة امتلاء المثانة، وبالتالي إلى تسرب البول.

8- أسباب مرضية: كإصابة الطفل بمرض السكر أو بالتهابات بالجهاز البولي.

يذكر أن 1٪ فقط من حالات التبول اللاإرادي الليلي يمكن إرجاعها إلى أسباب مرضية أو عضوية معينة.

كيفية التعامل مع التبول اللاإرادي الليلي :

أهم نصيحة لأي أم هي عدم القلق من وجود هذه الحالة والتعامل مع الطفل بلطف وحب؛ حيث إن زيادة التوتر قد ينتج عنها زيادة تفاقم المشكلة، وينبغي على الأم الاهتمام بعدم شرب الطفل لكميات كبيرة من السوائل قبل النوم خاصة السوائل التي تحتوي على مادة الكافيين المدرّة للبول مع ملاحظة عدم ترك الطفل عطشان، ومع العلم بأن هذه الخطوة ليست من الأهمية التي يعتقدها الكثيرون؛ حيث إن عملية تكوين البول يتم على ما شرب على مدار عدة أيام وليس على مدار عدة ساعات فقط، هذا بالإضافة إلى إدخال الطفل إلى الحمام قبل النوم وإيقاظه من النوم عدة مرات ليلاً من أجل التبول.

ولا يجد أطباء الأطفال مانعا من ارتداء الطفل كافولة أثناء النوم في حالة تقبل الطفل لذلك؛ حيث إنه لا ينبغي علينا معاقبة الطفل بتركه مبلولا أثناء النوم، وقد تنجح في بعض الحالات الوسائل التحفيزية التي تشجع الطفل كلما استيقظ من النوم صباحا دون بلل كإعطائه مكافئة ما أو وضع نجمة على لوحة شرف لكل ليلة ناشفة.

هناك أيضا بعض التدريبات التي قد تنفع الطفل كتدريبه أثناء النهار على إطالة الفترات بين دخول الحمام، من أجل زيادة سعة المثانة أو مطالبة الطفل بمحاولة إيقاف سير البول أثناء عملية التبول في الحمام عدة مرات من أجل تقوية العضلة العاصرة.

وفي النهاية نهمس في أذن كل أم مطلوب الحنية والصبر أثناء تعليم طفلك التبول الإرادي وستسعدين بالنتائج.

الأطفال والعيد

ماذا يرتدي أطفالنا في العيد؟

جلست بعيدة تنظر إلى الكيس الأبيض الوردي المعلق في خزانتها، يتلهف قلبها لما في داخله، أمي أرجوك دعيني أرتدي فستاني هذا إنه جميل جداً.. قالت ذلك رغم أنها تعرف أن أمها لن توافق على طلبها بل وحفظت رد أمها الذي يأتي عكس ما تحب: دعيه ليوم العيد..

انتظرت بلهفة كما هو حال جميع من في سنها أن يأتي صباح العيد لترتدي فستانها الجديد ومعه حذائها الصغير.

رحلة تسوق تمضيها الأم تبحث عن الجديد والجميل لتختاره إلى أطفالها كل عيد تسأل نفسها: ماذا سأشتري لأطفالي في هذا العيد؟ ما هو الأفضل وما هو الأجمل كي يبدوا بأجمل صورة؟

أشياء مهمة يجب الانتباه إليها قبل شراء ملابس العيد:

- فكري عند شرائك قطعتين من الملابس أن تكون ألوانها مناسبة مع ألوان ملابس أخرى؛ كي تتمكني من الاستفادة من ارتدائها مع الملابس الأخرى.
- لا تختاري الملابس التي تحتوي على تعقيدات كثيرة كالأحزمة وغيرها لأنها تسبب إزعاجا للطفل وتعوق حركته وهو يحتاج إلى اللعب في العيد.
- احرصي على أن لا تحتوي الملابس على أزرار أو قطع صغيرة يمكن نزعها من قبل طفلك وبالتالي بلعها، خاصة إن كان صغيراً.

- يفضل عدم اختيار "الكنزات" ذات القبة العالية للأطفال الصغار؛ لأن ارتدائها لفترة طويلة يزعجهم.
- قماش "التويد" يناسب البنات بالدرجة الأولى وكذلك الجلد.
- كنزات "الموهير" يمكن اختيارها للبنات الأكبر (5 سنوات فما فوق).
- بنطلونات الكشمير السميك تناسب الأولاد.

مشكلة المقاس:

كثيراً ما تخطئ الأم في شراء المقاس المناسب لأولادها فقد لا يتيح لها الوقت أن تقوم بتجريب ما تشتريه إلى أطفالها في محل البيع، بل إن من الأمهات من لا تصطحب أطفالها معها إلى السوق لما يسببونه من إزعاج لها هذا عدا الازدحام الذي يزداد في الأسواق في مثل هذه المناسبات وبالتالي فقد تقع الأم في خطأ الاختيار فتضطر إلى العودة للسوق لتبديل ما اشترته وقد يوفر على الأم هذا الجهد أن تكون ملمة بالمقاسات العالمية والتي تمكنها من الاختيار المناسب

المقاسات العالمية:

الأحذية:

كذلك الأمر بالنسبة إلى الأحذية حيث يمكن اختيار رقم الحذاء حسب عمر الطفل كما هو مبين:

- رقم 17 للطفل في عمر السنة
- رقم 18 للطفل في عمر السنتين
- رقم 19–20 للطفل في عمر 3 سنوات
- رقم 20– 21 للطفل في عمر 4 سنوات

- رقم 22 للطفل في عمر 5 سنوات

الجوارب:

عليك باختيار الجوارب القطنية للجنسين ويفضل اختيار الأشكال المزركشة منها أو التي تحتوي على طبقات متتالية للفتيات ولعل اللون الأبيض أو السكري من أكثر الألوان ملائمة مع جميع الملابس..

ويفضل اختيار الألوان السادة للأولاد على أن تتناسب مع لون الطقم الذي يرتديه وأكثر الألوان المناسبة الرمادي والسكري والكحلي.

وبالنسبة إلى المقاسات يمكن اعتماد المقاسات الأوروبية:

- من 2–4 سنة 25–26–27–28.
- من 5–7 سنة 29–30–31–32.
- من 8–10 سنة 33–34–35–36.
- من 11 سنة فما فوق 37–38–39–40.

الألوان:

تليق ألوان الوردي والأحمر والزهري والبرتقالي الفاتح للفتيات الصغيرات فيما يليق اللون الأزرق والكحلي والبني والرمادي والبيج للأطفال الذكور كما يليق اللون الأصفر لكليهما.

لا تنسي الاكسسوارات:

الاكسسورات مهمة ليبدو طفلك في أجمل صورة فبعد أن تختاري له الثياب المناسبة عليك باختيار الاكسسورات التي تتناغم مع ما اخترته له من ملابس.

اكسسورات الفتيات :

اختاري لوناً واحداً أو ألواناً متناسبة لحبكات الشعر والبروش والعقود .

ضعي حلقا وسواراً وعقدا صغيراً ناعماً، تتناسب ألوانهم مع لون الفستان.

اكسسورات الأولاد :

يمكن اختيار حمالات ذات ألوان زاهية لسروايل الأولاد الصغار واختيار الأحزمة المميزة والساعات الجذابة.

نصائح هامة عن الفطام

إليك الإجابات عن أهم الأسئلة التي قد تخطر ببالك عن الفطام!

متى يبدأ طفلي في تناول الأطعمة؟

توصي منظمة الصحة العالمية بتقديم الأطعمة للطفل من سن 4 إلى 6 أشهر من العمر، أما قبل ذلك فيجب إرضاع الطفل فقط سواء رضاعة طبيعية أو صناعية، سوف يوضح لك طبيب الأطفال معدل نمو طفلك وينصحك بالتوقيت المناسب لتقديم الأطعمة له، إذا كان معدل نمو طفلك بطيئاً، فيمكن البدء في فطامه عند بلوغه شهره الرابع، أما إذا كان معدل نموه طبيعياً، فينصح الكثير من الأطباء بالانتظار حتى يبلغ شهره السادس.

هل يضر طفلي تقديم الأطعمة له مبكراً؟

نعم! فقد لا يستطيع طفلك هضم الطعام جيداً قبل سن 4 أشهر، كما أن أي طعام تقدمينه له قد يؤدي إلى حساسية.

ما هي أول الأطعمة التي يجب أن أقدمها لطفلي؟

الحبوب هي أفضل ما يمكن تقديمه للطفل في البداية، حبوب الأرز هي أقل الحبوب احتمالاً للتسبب في الحساسية، يمكنك أيضاً تجربة الخضروات والفواكه المهروسة جيداً، خففي الحبوب والخضروات أو الفواكه المهروسة بالماء الدافئ، ثم صفيها من الألياف لأنها صعبة الهضم، احرصي على أن يكون قوام الأطعمة المقدمة لطفلك رفيعاً جداً حتى يسهل على طفلك بلعها. عندما يتمكن طفلك من قدرته على تناول الطعام، يمكنك زيادة سمك قوام الطعام تدريجياً.

كيف يمكنني تقديم طعام جديد لطفلي؟

جربي صنف واحد فقط من الطعام في كل مرة وذلك حتى إذا ظهرت على طفلك أية حساسية يمكنك تحديد نوع الطعام الذي سببها، بعد أن تتأكدي من أن طفلك قد اعتاد على كل صنف من الطعام على حدة، يمكنك مزج أنواع من الطعام معاً.

قدمي لطفلك الطعام الجديد على مدى ثلاثة أيام، قدمي له ملعقة صغيرة منه في اليوم الأول، ملعقتين في اليوم الثاني، ثم ثلاث ملاعق في اليوم الثالث. راقبي في الأيام الثلاثة حدوث أي طفح جلدي، قئ، إسهال، انتفاخ، شعور بالضيق، أو أية علامات أخرى لعدم الراحة، تلك العلامات هي مؤشر إلى أن طفلك قد أصيب بحساسية من ذلك الطعام، ويجب عندئذ التوقف فوراً عن إعطائه هذا الطعام والاتصال بالطبيب.

ماذا إذا لم يحب طفلي نوعاً معيناً من الطعام؟

تتغير براعم التذوق عند الطفل كل أسبوعين أو ثلاثة، لذلك حاولي تقديم الطعام الذي يرفضه طفلك مرة أخرى له بعد بضع أسابيع، فقد يقبله. كذلك تتغير براعم التذوق عند المرض، فلا تحاولي تقديم أطعمة جديدة له وهو مريض.

متى يمكن لطفلي أن يتناول الأطعمة فقط؟

حتى بعد أن يبدأ الطفل في تناول الطعام يظل اللبن جزءاً رئيسياً في غذائه. يمكنك الاستمرار في الرضاعة طالما ترغبين أنت وطفلك في ذلك.

يكره طفلي أن أطعمه بنفسي فماذا أفعل؟

يجب أن يستمتع الطفل بوقت الطعام، لذلك ساعديه على هذا، حاولي تقديم الطعام له بطرق لطيفة باستخدام الأطباق والملاعق الملونة، اتركيه يطعم

نفسه إذا كان يرغب في ذلك وكوني مستعدة للفوضى التي ستحدث، أعطيه ملعقته واتركيه يلمس طعامه، فالأطفال يتعرفون على الطعام من خلال هرسه ونغزه، لا تحاولي إطعامه أكثر من اللازم، قدمي له الطعام المغذي واتركيه يحدد الكمية التي يرغب في أكلها، فالأطفال بالغريزة يأكلون عندما يجوعون ويتوقفون عن الطعام عندما يشبعون، فحاولي إبقاء هذه الغريزة لدى طفلك. غيري كل شهر أنواع الأطعمة التي تقدمينها له لأن الأطفال يشعرون بالملل ويحتاجون للتنوع، تذكري كذلك أن الطفل يجب أن يشعر بالجوع لكي يأكل، فلا تستمري في إعطائه ملاعق قليلة من الطعام على مدار اليوم. حددي مواعيد للوجبات ولا تعطيه طعام بين مواعيد هذه الوجبات، أخيراً، دعي طفلك ينضم إلى مائدتكم أثناء الطعام، حتى يتطلع إلى تناول الطعام مع بقية العائلة.

إليك إرشادات عامة لتقديم الأطعمة لطفلك، لكن تذكري أنه لا يوجد جدول محدد فآراء الأطباء تختلف كما أن لكل طفل معدل نمو مختلف عن الآخر.

من 4 إلى 6 شهور:

- حبوب الأرز.
- الخضروات المهروسة: البطاطس، الكوسة، أو الجزر.
- الفواكه المهروسة: الموز، التفاح، أو الكمثرى.

6 شهور:

- حبوب القمح.
- صفار البيض (مسلوق).
- الدجاج (اضربيه في الخلاط وطريه بالماء أو المرقة).

- اللحمة الحمراء (اضربيها في الخلاط وطريها).

- الخبز.

- الجبن (تجنبي الأنواع الصلبة أو المملحة).

عصائر الفاكهة المخففة (بنسبة وحدة من العصير إلى 10 وحدات ماء مغلي ومبرد).

8 شهور:

- السمك المفتت

- أغلب الفواكه

- يمكن الآن تقديم أغلب الأطعمة

من 9 إلى 12 شهر:

التنويع بين أصناف الأطعمة في الوجبة الواحدة، والأطعمة التي تؤكل باليد:

- البطاطا المطهي.

- البازلاء والجزر.

- الجبن المبشور.

- قطع طرية من الفواكه الطازجة مثل الموز، الخوخ، والشمام.

- أصابع طرية من التفاح والكمثرى المطهية.

- المكرونة بأشكالها المختلفة.

- أصابع التوست.

- الزبادي.

تجنبى الآتي قبل سن سنة:

– اللبن البقري.

– بياض البيض.

– الفراولة.

– الشيكولاتة.

– الفول.

تجنبي الآتي قبل سن 3 سنوات:

– الأطعمة التي قد تؤدى إلى اختناق الطفل مثل:

– الفشار.

– حبات العنب (قطعي الحبة إلى 4 أرباع قبل تقديمها للطفل).

– الجزر الغير مطهي.

– الحلويات الصلبة (البمبونى) والمصاصات.

تجنبي الآتي قبل سن 5 سنوات.

– المكسرات.

– إذا كان أحد أفراد أسرتك يعانى من اكزيما، حساسية، ربو، أو أي نوع من أنواع الحساسية، استشيري طبيبك قبل إعطاء الطفل منتجات الألبان مثل الزبادي والجبن لأنهما قد يسببان له حساسية.

– لا تضيفي ملح أو سكر لطعام الطفل، لأنك إذا فعلت ذلك فإنك تحفزين حاسة طفلك لتذوق الأطعمة الحلوة والمملحة مما قد يؤدى فيما بعد إلى مشاكل زيادة الوزن، مشاكل في الأسنان، أو ضغط دم مرتفع.

أنشطة لتنمية الذكاء

والبناء العقلي لدى الأطفال

إذا أردت لطفلك نمواً في قدراته وذكائه فهناك أنشطة تؤدي بشكل رئيسي إلى تنمية ذكاء الطفل وتساعده على التفكير العلمي المنظم وسرعة الفطنة والقدرة على الابتكار، ومن أبرز هذه الأنشطة ما يلي :

أ- اللعب :

الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا .. فمثلاً ألعاب تنمية الخيال، وتركيز الانتباه والاستنباط والاستدلال والحذر والمباغتة وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة مما يساعدهم على تنمية ذكائهم.

ويعتبر اللعب التخيلي من الوسائل المنشطة لذكاء الطفل وتوافقه فالأطفال الذين يعشقون اللعب التخيلي يتمتعون بقدر كبير من التفوق، كما يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء والقدرة اللغوية وحسن التوافق الاجتماعي، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة، ولهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من اللعب كما أن للألعاب الشعبية كذلك أهميتها في تنمية وتنشيط ذكاء الطفل،لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية لدى الطفل،ولما تعوده على التعاون والعمل الجماعي ولكونها تنشط قدراته العقلية بالاحتراس والتنبيه والتفكير الذي تتطلبه مثل هذه الألعاب.ولذا يجب تشجيعه على مثل هذا.

ب- القصص وكتب الخيال العلمي:

تنمية التفكير العلمي لدى الطفل يعد مؤشراً هاماً للذكاء وتنميته، والكتاب العلمي يساعد على تنمية هذا الذكاء، فهو يؤدي إلى تقديم التفكير

العلمي المنظم في عقل الطفل، وبالتالي يساعده على تنمية الذكاء والابتكار ويؤدي إلى تطوير القدرة القلية للطفل.

جـ- الكتاب العلمي لطفل المدرسة :

يمكن لهذا النوع الكتب أن يعالج مفاهيم علمية عديدة تتطلبها مرحلة الطفولة، ويمكنه أن يحفز الطفل على التفكير العلمي وأن يجري بنفسه التجارب العلمية البسيطة، كما أن الكتاب العلمي هو وسيلة لأن يتذوق الطفل بعض المفاهيم العلمية وأساليب التفكير الصحيحة والسليمة، وكذلك يؤكد الكتاب العلمي لطفل هذه المرحلة تنمية الاتجاهات الإيجابية للطفل نحو العلم والعلماء كما أنه يقوم بدور هام في تنمية ذكاء الطفل،إذا قدم بشكل جيد، بحيث يكون جيد الإخراج مع ذوق أدبي ورسم وإخراج جميل،وهذا يضيف نوعاً من الحساسية لدى الطفل في تذوق الجمل للأشياء،فهو ينمي الذاكرة، وهي قدرة من القدرات العقلية.

د- القصص الخيالية :

فمن خصائص الطفولة التخيل والخيال الجامح، ولتربية الخيال عند الطفل أهمية تربوية بالغة ويتم من خلال سرد القصص الخياليّة المنطوية على مضامين أخلاقية إيجابية بشرط أن تكون سهلة المعنى وأن تثير اهتمامات الطفل، وتداعب مشاعره المرهفة الرقيقة، ويتم تنمية الخيال كذلك من خلال سرد القصص العلمية الخيالية للاختراعات والمستقبل،فهي تعتبر بذرة لتجهيز عقل الطفل وذكائه للاختراع والابتكار، ولكن يجب العمل على قراءة هذه القصص من قبل الوالدين أولاً للنظر في صلاحيتها لطفلهما حتى لا تنعكس على ذكائه كما أن هناك أيضا قصص أخرى تسهم في نمو ذكاء الطفل كالقصص الدينية وقصص الألغاز والمغامرات التي لا تتعارض مع القيم والعادات والتقاليد ،فهي تثير

شغف الأطفال، وتجذبهم وتجعل عقولهم تعمل وتفكر وتعلمهم الأخلاقيات والقيم ولذلك فيجب علينا اختيار القصص التي تنمي القدرات العقلية لأطفالنا والتي تملأهم بالحب والخيال والجمال والقيم الإنسانية لديهم.

ج – الرسم والزخرفة

الرسم والزخرفة تساعد على تنمية ذكاء الطفل وذلك عن طريق تنمية هواياته في هذا المجال، وتقصي أدق التفاصيل المطلوبة في الرسم، بالإضافة إلى تنمية العوامل الابتكارية لديه عن طريق اكتشاف العلاقات وإدخال التعديلات حتى تزيد من جمال الرسم والزخرفة.

– ورسوم الأطفال تدل على خصائص مرحلة النمو العقلي، ولا سيما في الخيال عند الأطفال،بالإضافة إلى أنها عوامل التنشيط العقلي والتسلية وتركيز الانتباه.

– ولرسوم الأطفال وظيفة تمثيلية، تساهم في نمو الذكاء لدى الطفل، فبالرغم من أن الرسم في ذاته نشاط متصل بمجال اللعب، فهو يقوم في ذات الوقت على الاتصال المتبادل للطفل مع شخص آخر، إنه يرسم لنفسه، ولكن تشكل رسومه في الواقع من أجل عرضها وإبلاغها لشخص كبير، وكأنه يريد أن يقول له شيئاً عن طريق ما يرسمه، وليس هدف الطفل من الرسم أن يقلد الحقيقة، وإنما تنصرف رغبته إلى تمثلها، ومن هنا فإن المقدرة على الرسم تتمشى مع التطور الذهني والنفسي للطفل،وتؤدي إلى تنمية تفكيره وذكائه.

د– مسرحيات الطفل

إن لمسرح الطفل، ولمسرحيات الأطفال دوراً هاماً في تنمية الذكاء لدى الأطفال، وهذا الدور ينبع من أن (استماع الطفل إلى الحكايات ورواياتها وممارسة الألعاب القائمة على المشاهدة الخيالية، من شأنها جميعاً أن تنمي قدراته على

التفكير، وذلك أن ظهور ونمو هذه الأداة المخصصة للاتصال– أي اللغة – من شأنه إثراء أنماط التفكير إلى حد كبير ومتنوع، وتتنوع هذه الأنماط وتتطور أكثر سرعة وأكثر دقة.

- ومن هذا فالمسرح قادر على تنمية اللغة وبالتالي تنمية الذكاء لدى الطفل .فهو يساعد الأطفال على أن يبرز لديهم اللعب التخيلي، بالتالي يتمتع الأطفال الذين يذهبون للمسرح المدرسي ويشتركون فيه،بقدر من التفوق ويتمتعون بدرجة عالية من الذكاء، والقدرة اللغوية، وحسن التوافق الاجتماعي، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة.

- وتسهم مسرحية الطفل إسهاما ملموسا وكبيرا في نضوج شخصية الأطفال فهي تعتبر وسيلة من وسائل الاتصال المؤثرة في تكوين اتجاهات الطفل وميوله وقيمه وتمط شخصيته ولذلك فالمسرح التعلمي والمدرسي هام جدا لتنمية ذكاء الطفل.

هـ- الأنشطة المدرسية ودورها في تنمية ذكاء الطفل

تعتبر الأنشطة المدرسية جزءا مهما من منهج المدرسة الحديثة، فالأنشطة المدرسية – أياً كانت تسميتها – تساعد في تكوين عادات ومهارات وقيم وأساليب تفكير لازمة لمواصلة التعليم وللمشاركة في التعليم؛ كما أن الطلاب الذين يشاركون في النشاط لديهم قدرة على الإنجاز الأكاديمي،كما أنهم إيجابيون بالنسبة لزملائهم ومعلميهم.

فالنشاط إذن يسهم في الذكاء المرتفع،وهو ليس مادة دراسية منفصلة عن المواد الدراسية الأخرى،بل إنه يتخلل كل المواد الدراسية، وهو جزء مهم من المنهج المدرسي بمعناه الواسع (الأنشطة غير الصفية) الذي يترادف فيه مفهوم المنهج والحياة المدرسية الشاملة لتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ،وكذلك لتحقيق

التنشئة والتربية المتكاملة المتوازنة، كما أن هذه الأنشطة تشكل أحد العناصر الهامة في بناء شخصية الطالب وصقلها، وهي تقوم بذلك بفاعلية وتأثير عميقين.

و – التربية البدنية

الممارسة البدنية هامة جداً لتنمية ذكاء الطفل،وهي وإن كانت إحدى الأنشطة المدرسية،إلا أنها هامة جداً لحياة الطفل،ولا تقتصر على المدرسة فقط،بل تبدأ مع الإنسان منذ مولده وحتى رحيله من الدنيا وهي بادئ ذي بدء تزيل الكسل والخمول من العقل والجسم وبالتالي تنشط الذكاء،ولذا كانت الحكمة العربية والإنجليزية أيضاً،التي تقول (العقل السليم في الجسم السليم) دليلاً على أهمية الاهتمام بالجسد السليم عن طريق الغذاء الصحي والرياضة حتى تكون عقولنا سليمة ودليلاً على العلاقة الوطيدة بين العقل والجسد،ويبرز دور التربية في إعداد العقل والجسد معاً.

- فالممارسة الرياضية في وقت الفراغ من أهم العوامل التي تعمل على الارتقاء بالمستوى الفني والبدني،وتكسب القوام الجيد،وتمنح الفرد السعادة والسرور والمرح والانفعالات الإيجابية السارة،وتجعله قادراً على العمل والإنتاج،والدفاع عن الوطن،وتعمل على الارتقاء بالمستوى الذهني والرياضي في إكساب الفرد النمو الشامل المتزن.
- ومن الناحية العلمية :فإن ممارسة النشاط البدني تساعد الطلاب على التوافق السليم والمثابرة وتحمل المسؤولية والشجاعة والإقدام والتعاون،وهذه صفات هامة تساعد الطالب على النجاح في حياته الدراسية وحياته العملية، ويذكر د. حامد زهران في إحدى دراساته عن علاقة الرياضة بالذكاء والإبداع والابتكار(إن الابتكار يرتبط بالعديد

من المتغيرات مثل التحصيل والمستوى الاقتصادي والاجتماعي والشخصية وخصوصاً النشاط البدني بالإضافة إلى جميع المناشط الإنسانية، ويذكر دليفورد أن الابتكار غير مقصور على الفنون أو العلوم،ولكنه موجود في جميع أنواع النشاط الإنساني والبدني.

- فالمناسبات الرياضية تتطلب استخدام جميع الوظائف العقلية ومنها عمليات التفكير، فالتفوق في الرياضات (مثل الجمباز والغطس على سبيل المثال) يتطلب قدرات ابتكارية،ويسهم في تنمية التفكير العلمي والابتكاري والذكاء لدى الأطفال والشباب.

- فمطلوب الاهتمام بالتربية البدنية السليمة والنشاط الرياضي من أجل صحة أطفالنا وصحة عقولهم وتفكيرهم وذكائهم

ز- القراءة والكتب والمكتبات

والقراءة هامة جداً لتنمية ذكاء أطفالنا،ولم لا ؟ فإن أول كلمة نزلت في القرآن الكريم (اقرأ)، قال الله تعالى (اقرأ باسم ربك الذي خلق خلق الإنسان من علق اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم علم الإنسان ما لم يعلم) فالقراءة تحتل مكان الصدارة من اهتمام الإنسان، باعتبارها الوسيلة الرئيسية لأن يستكشف الطفل البيئة من حوله،والأسلوب الأمثل لتعزيز قدراته الإبداعية الذاتية،وتطوير ملكاته استكمالاً للدور التعليمي للمدرسة

- القراءة هي عملية تعويد الأطفال : كيف يقرأون ؟ وماذا يقرأون ؟ ولا أن نبدأ العناية بغرس حب القراءة أو عادة القراءة والميل لها في نفس الطفل والتعرف على ما يدور حوله منذ بداية معرفته للحروف والكلمات،ولذا فمسألة القراءة مسألة حيوية بالغة الأهمية لتنمية ثقافة الطفل، فعندما نحبب الأطفال في القراءة تشجع في الوقت نفسه الإيجابية في الطفل، وهي ناتجة للقراءة من

البحث والتثقيف، فحب القراءة يفعل مع الطفل أشياء كثيرة، فإنه يفتح الأبواب أمامهم نحو الفضول والاستطلاع وينمي رغبتهم لرؤية أماكن يتخيلونها ويقلل مشاعر الوحدة والملل، يخلق أمامهم نماذج يتمثلون أدوارها وفي النهاية تغير القراءة أسلوب حياة الأطفال.

الهدف من القراءة:

أن نجعل الأطفال مفكرين باحثين مبتكرين يبحثون عن الحقائق والمعرفة بأنفسهم ومن أجل منفعتهم مما يساعدهم في المستقبل على الدخول في العالم كمخترعين ومبدعين، لا كمحاكين أو مقلدين.

- والقراءة هامة لحياة أطفالنا فكل طفل يكتسب عادة القراءة يعني أنه سيحب الأدب واللعب، وسيدعم قدراته الإبداعية والابتكارية باستمرار، وهي تكسب الأطفال كذلك حب اللغة، واللغة ليست وسيلة تخاطب فحسب، بل هي أسلوب للتفكير.

ح - الهوايات والأنشطة الترويحية

هذه الأنشطة والهوايات تعتبر خير استثمار لوقت الفراغ لدى الطفل، ويعتبر استثمار وقت الفراغ من الأسباب الهامة التي تؤثر على تطورات ونمو الشخصية، ووقت الفراغ في المجتمعات المتقدمة لا يعتبر فقط وقتاً للترويح والاستجمام واستعادة القوى ولكنه أيضاً، بالإضافة إلى ذلك، يعتبر فترة من الوقت يمكن في غضونها تطوير وتنمية الشخصية بصورة متزنة وشاملة.

ويرى الكثير من رجال التربية ضرورة الاهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة الإيجابية، وفي نفس الوقت يساعد على نمو شخصيته، وتكسبه العديد من الفوائد الخلقية والصحية

والبدنية والفنية ومن هنا تبرز أهميتها في البناء العقلي لدى الطفل والإنسان عموماً.

- تتنوع الهوايات ما بين كتابة شعر أو قصة أو عمل فني أو أدبي أو علمي، وممارسة الهوايات تؤدي إلى إظهار المواهب، فالهوايات تسهم في إنماء ملكات الطفل، ولا بد وأن تؤدي إلى تهيئة الطفل لإشباع ميوله ورغباته واستخراج طاقته الإبداعية والفكرية والفنية.

- والهوايات إما فردية، خاصة مثل الكتابة والرسم وإما جماعية مثل الصناعات الصغيرة والألعاب الجماعية والهوايات المسرحية والفنية المختلفة.

فالهوايات أنشطة ترويحية :

ولكنها تتخذ الجانب الفكري والإبداعي، وحتى إذا كانت جماعية، فهي جماعة من الأطفال تفكر معاً وتلعب معاً، فتؤدي العمل الجماعي وهو بذاته وسيلة لنقل الخبرات وتنمية التفكير والذكاء ولذلك تلعب الهوايات بمختلف مجالاتها وأنواعها دوراً هاماً في تنمية ذكاء الأطفال، وتشجعهم على التفكير المنظم والعمل المنتج، والابتكار والإبداع وإظهار المواهب المدفونة داخل نفوس الأطفال.

ط - حفظ القرآن الكريم :

ونأتي إلى مسك الختام، حفظ القرآن الكريم، فالقرآن الكريم من أهم النشاطات لتنمية الذكاء لدى الأطفال، ولم لا ؟ والقرآن الكريم يدعونا إلى التأمل والتفكير، بدءاً من خلق السماوات والأرض، وهي قمة التفكير والتأمل، وحتى خلق الإنسان، وخلق ما حولنا من أشياء ليزداد إيماننا ويمتزج العلم بالعمل.

وحفظ القرآن الكريم، وإدراك معانيه، ومعرفتها معرفة كاملة، يوصل الإنسان إلى مرحلة متقدمة من الذكاء، بل ونجد كبار وأذكياء العرب

وعلماءهم وأدباءهم يحفظون القرآن الكريم منذ الصغر،لأن القاعدة الهامة التي توسع الفكر والإدراك،فحفظ القرآن الكريم يؤدي إلى تنمية الذكاء وبدرجات مرتفعة.

وعن دعوة القرآن الكريم للتفكير والتدبر واستخدام العقل والفكر لمعرفة الله حق المعرفة،بمعرفة قدرته العظيمة، ومعرفة الكون الذي نعيش فيه حق المعرفة،ونستعرض فيما يلي بعضاً من هذه الآيات القرآنية التي تحث على طلب العلم والتفكر في مخلوقات الله وفي الكون الفسيح.

– قول الحق (أن تقوموا لله مثنى وفرادى ثم تتفكروا) .سبأ الآية 46 وهي دعوة للتفكير في الوحدة وفي الجماعة أيضاً.

– وقوله عز وجل(كذلك يبين الله لكم الآيات لعلكم تتفكرون)،البقرة الآية 219 وهي دعوة للتفكير في كل آيات وخلق الله عز وجل.

- وفي هذا السياق يقول الحق جل وعلا (كذلك يبين الله لكم الآيات لعلكم تتفكرون) .البقرة الآية 266.

- وقوله عز وجل (كذلك نفصل الآيات لقوم يتفكرون) .يونس الآية 24

- وأيضا (إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) الرعد الآية 3.

- وقوله سبحانه وتعالى(إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون) النحل 11 .

ويفرق الله بين المتفكرين والمستخدمين عقولهم،وبين غيرهم ممن لا يستخدمون تلك النعم.

– ويقول الحق سبحانه وتعالى(أولم يتفكروا في أنفسهم) الروم 8 وهي دعوة مفتوحة للتفكير في النفس والمستقبل.

- وهناك دعوة أخرى للتفكير في خلق السموات والأرض وفي كل حال عليه الإنسان،فيقول المولى عز وجل)الذين يذكرون الله قياماً وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون في خلق السموات والأرض)،آل عمران 191

- بل هناك دعوة لنتفكر في قصص الله وهو القصص الحق،لتشويق المسلم صغيراً وكبيراً،يقول الحق (فاقصص القصص لعلهم يتفكرون)، الأعراف 176.

ألعاب الأطفال.. والمزيد من الاهتمام

أعربت الدول الأوروبية عن دعمها الاقتراح الدنماركي لمحاربة استخدام المواد الكيميائية الخطرة في تصنيع ألعاب الأطفال.

وكانت الدنمارك قد تقدمت خلال مؤتمر إقليمي أوروبي برعاية منظمة الصحة باقتراح بوضع المواد المستخدمة بشكل واسع في تصنيع ألعاب الأطفال على لائحة المواد الممنوعة في الصناعات الأوروبية ويأتي هذا الاقتراح، حسب وكالة الأنباء الألمانية، بعد التأكد من أن هذه المواد تؤدي إلى إصابة الأطفال بأمراض الحساسية.

هذا ومن جانب آخر وحول أنواع ألعاب الأطفال بشكل عام فإن لكل سن ألعابه الخاصة وفي كل سنة يتعلم الطفل أشياء كثيرة يضيفها إلى ما تعلمه في السنة السابقة وتمثل الألعاب في أشكالها المختلفة والبسيطة والمعقدة عمراً محدداً.

فما يقدر الطفل على استيعابه في سن معينة لا يستطيع طفل آخر أصغر منه سناً أن يدركه إلا بعد أن ينمو تفكيره ليجاري الطبيعة الخاصة لكل لعبة على حدة.

وبين سن الأشهر الستة والإثني عشر يفضل أن تكون الألعاب طرية ولا تشكل أي ضرر على وجه الطفل أو عينيه لو أنها اصطدمت به.

كما أن الألعاب الملونة تعلمه التمييز بين الألوان المختلفة وتلفت انتباهه وهناك أيضاً مجموعة مهمة من الألعاب الخاصة بمعدات الحديقة وأدواتها وهي تفيد في التفاعل البيئي بين الطفل وتلك المحاريث أو الأصناف المختلفة من الحيوانات الخيالية أو الواقعية التي يرى الطفل جزءاً منها في المزارع القريبة

وتلفت نظره للأصوات التي تطلقها أو لأشكالها الغريبة المختلفة عن الناس من حوله.

في سن الشهر الثامن عشر يصبح لدى طفلك قدرة جيدة على إنشاء عالم خيالي من حوله وعلى ذلك يفضل اختيار الألعاب القادرة على استثارة خيالاته أو العوالم الخيالية من حوله.

وهذه الدراسات لا تعني أن يكون اللعب مقتصر فقط في داخل المنزل! حيث أكدت دراسة بريطانية حديثة صادرة عن إحدى جمعيات المعلمين في بريطانيا أن حرمان أطفال الحضانات ورياض الأطفال من ممارسة نشاطهم في الهواء الطلق يتسبب في عرقلة نموهم.

وتقول الدراسة، إنه بالنظر لمشاعر القلق التي يعاني منها الآباء في يومنا هذا وإحساسهم بالخوف تجاه السماح لأطفالهم باللعب خارج منازلهم ومدارسهم بسبب ما يعتقدون أنه الخطر الناجم عن تغير نمط الحياة المعاصرة فقد أصبحت المدرسة هي المكان الأكثر أهمية في توفير فرص اللعب وغيره من الأنشطة التي يمارسها الصغار.

وفي الدراسة التي شارك فيها 550 معلماً في حضانات ورياض الأطفال أفاد 61٪ من هؤلاء بعدم حصول أطفال هذه المدارس على كفايتهم من الأنشطة الخارجية التي تمارس بعيداً عن أسوار المدارس. ومن جانبها أكدت الجمعية أن حصص اللعب المنظم سواء كانت في المدرسة أو في الهواء الطلق هي الأسلوب الأمثل الذي يتعلم من خلاله الأطفال شيئا من الشعور بالمتعة والتوجيه السليم.

وقالت نانسي اليس مستشارة الشؤون التعليمية بالجمعية: في بعض المدارس الابتدائية الملحقة بها دور حضانة ورياض أطفال يسمح لهؤلاء الأطفال باللعب مع التلاميذ الذين يكبرونهم في السن، لكن وفي تنامي مخاوف الأهالي من

حوادث الخطف والاعتداء والمشكلات الأخرى يفضل الكثيرون إبقاء أطفالهم بعيداً عن أجواء الاختلاط واللعب في الهواء الطلق مع أطفال يكبرونهم سناً ضماناً لسلامتهم.

وأضافت أن اللعب في الهواء الطلق خارج الأسوار يشكل في حد ذاته جزءًا مكملاً لما يتعلمونه في فصولهم بل يجب أن يكون من أولويات التعليم، فاللعب في الهواء الطلق يوفر فرصاً أكبر لتطوير الصداقات وتعلم أشياء كثيرة عن الصحة والأمن والسلامة.

ومن جانب آخر، وضع فريق من خبراء علم النفس وأساتذة علم التربية بكلية البنات جامعة عين شمس مجموعة من التوصيات لمساعدة الأم على إثراء تفكير طفلها قبل انضمامه إلى الروضة وفقا لأحدث الدراسات العالمية فيما يلي:

- ساعدي طفلك في تعلم تاريخ ميلاده، اسم الشارع، أغاني الأطفال، يعد حتى عشرة، وذكر قصص بسيطة.
- استخدمي خبرات الحياة اليومية في معاونة طفلك على تنمية وعيه بالأشياء والأماكن مثل:
- اطلبي من طفلك أن يساعدك على العثور على مشترياتك في أماكن التسوق.
- اطلبي من الطفل أن يقول لك متى تتجهين إلى اليمين أو اليسار حين يكون برفقتك لتوصيله إلى المدرسة أو إلى منزل صديق، وذلك لتنمية انتباهه للمواقف، المواقع، أو التفاصيل.
- علمي الطفل تصنيف الأشياء حسب الحجم، اللون، الشكل، الملمس أو الرائحة (فلوس . أرز. أوراق . أحجار. أجزاء اللعب) وذلك لتمييز أوجه التشابه والاختلاف.

- استخدام قصص ما قبل النوم، حتى إذا كانت مختصرة فهذه العادة الليلية تنمي مشاعر إيجابية نحو القراءة من خلال الدفء والتقارب الذي يحدث في مثل هذا الوقت.

- حاولي اختيار برامج التليفزيون التي تسهم في تنمية خبرات الطفل بدلا من البرامج المكررة المضيعة للوقت مثل البرامج التعليمية التي تنمي قوة الملاحظة وتشجيع الطفل على تمثيل المسلسلات التي شاهدها (الأجداد مشاهدون ممتازون لتمثيليات الأطفال).

- متابعة اهتمامات الطفل في الرحلة في المكتبة أو الحديقة.

- تخيري ألعاب عيد الميلاد والإجازات فهذه الألعاب لا تكون ممتعة فقط، بل مثيرة مثل لعبة تذكر الكروت التي يمكن للطفل فيها أن يكون أزواجا من الكروت المتشابهة.

- تعتبر مهارة تذكر الأحداث والتفاصيل ذات أهمية للطفل ليستطيع أن يستخدم مصادر المعلومات التي زود بها، وحينما يوجه سؤال للطفل قد ينسى حصيلة معلوماته، فإذا أمكنك أن تشغلي طفلك في عملية العثور أو اكتشاف الإجابة حتى لو كان السؤال موجها من قبله هو، فسوف يتعلم أكثر وأكثر.

دعي طفلك يلعب.. لكي يتفوق دراسيا

وجد الباحثون في جامعة ايلينوي الأمريكية، أن الأطفال الذين يتمتعون بلياقة بدنية عالية أفضل أداء وأكثر استعدادا للتنافس الأكاديمي والتحصيل العلمي والتفوق الدراسي، وذلك لأن اللياقة الجسدية تحسن مهارات الذاكرة النشطة والعاملة ودرجات الانتباه لديهم.

وأوضح هؤلاء في مجلة (سيكولوجيا الرياضة)، حسب قدس برس، أن الأطفال الذين سجلوا تفوقا جيدا في المجال الأكاديمي يتفوقون أيضا في اللياقة البدنية، وهذا الارتباط بين درجات لياقة الجسم عند أطفال المدرسة الابتدائية وأدائهم في الاختبارات الأكاديمية والمدرسية كان واضحا عند من يمارسون الرياضة، مقارنة بالأطفال الكسالى كثيري الجلوس.

ولاحظ الباحثون أن الأطفال ذوي اللياقة البدنية العالية يكرسون طاقة دماغية أكبر نحو المؤثرات وتحديدها، وكانوا أسرع وأدق في إنجاز المهمات المطلوبة بأخطاء أقل، مقارنة م الأطفال عديمي اللياقة.

هذا ومن جانب آخر وبعيدا عن لياقة طفلك ولكن نصائح لك كأم، تقول الأخصائية البريطانية إليزابيث مايستون إنه على كل أم أن تقرأ بعضا من النصائح والمقترحات التالية.. وتختار ما يناسبها ويلائم ظروفها:

- قولي لأطفالك إنك تحبينهم، مهما كانوا صغارا أو كبارا حتى الذين أصبحوا علي عتبة المراهقة وربما أكبر ولا تترددي في احتضانهم فهذا يزيد ثقتهم بأنفسهم.

- إياك ومقارنة طفلك أو طفلتك بالأطفال الآخرين.. أو حتى بإخوتهم أو أخواتهم.. فالأطفال مثل الكبار.. مختلفون ويحبون أن يكونوا مختلفين عن الآخرين.

- انتبهي إلى بعض عاداتك السيئة وتفاديها إلى أقصى حد، وعلى عكس ذلك ابرزي بطريقة غير مباشرة خصالك الجيدة مثل التزامك بمواعيدك أو طريقتك في التحدث أو اللياقة واللطف... الخ ولكن كوني طبيعية في هذا إلى أقصى حد، فالأطفال حساسون جدا ويستطيعون اكتشاف أي محاولة.

- حاولي تمالك نفسك وعدم إظهار خوفك في أي أمر حتى لا يصاب أطفالك بالعدوى ويكتشفون ضعفك.

- كوني واقعية وابعدي شعورك بتأنيب الضمير عندما تغيبين لبعض الوقت عن أطفالك؛ فهذا من شأنه أن يدفعك إلى تصرفات غير طبيعية تريك نفسية الأطفال الصغار كأن تتوددي إليهم بمبالغة أو تكثري من الهدايا.

- اضحكي معهم وليس عليهم، فهناك فارق بين مشاركة الإجفال مرحهم وبين السخرية منهم، شاركيهم الفكاهة ولكن بعيدا عن الإساءة إلى أي شخص، خاصة من الأقارب أو الأصدقاء، كأن يقلد الصغار طريقة أحدهم في التحدث أو حركاته ويدفعوك لمشاركتهم الضحك.

- كوني شجاعة عندما تخطئين واعترفي لأطفالك بالخطأ.

تدريب الطفل على اكتساب حب القراءة

أن طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة لا يحتاج إلى نوع معين من الكتب فهو في الحقيقة لا يعرف بعد أنواع الكتب ولا يعرف ماذا تقول هذه الكتب إلى جانب انه لا يزال يجهل المتعة والفائدة التي يمكن أن تجلبها القراءة.

لهذا فإن عليك دورا مهما في مساعدة طفلك على التعرف على الكتب والاستمتاع بما تحتوي عليه والعمل على إكسابه عادة القراءة منذ الصغر.

وإليك بعض الحقائق التي تعاونك على تحقيق ذلك:

أن جميع الأطفال الصغار يستمتعون بالنظر إلى الكتب المصورة وتصفحها بنفس الدرجة التي يستمتعون بها عند سماعهم القصص والحكايات.

تعد مرحلة ما قبل المدرسة أفضل الفترات في عمر الطفل لزيادة معرفته بالكتب وخلق الشعور بحب القراءة لديه فالكتاب والقراءة سوف يمثلان شيئا حيويا وهاما بالنسبة لتعليم الطفل مستقبلا عند التحاقه بالمدرسة.

تعد الكتب التي تحتوي على صور من أهم أنواع الكتب بالنسبة لطفلك في هذه السن وإن إطلاع طفلك على الصور يهيؤه لقراءة الحروف فيما بعد فالصور والحروف رموز.

انظري إلى الصور مع طفلك وشاركيه في هذه العملية وشجعيه على ممارستها وساعديه على استيعاب الصورة وملاحظة كل تفاصيلها مثال ذلك : كم عدد الطيور الموجودة على هذه الشجرة ؟ ماذا يفعل هذا الطفل الصغير الموجود في خلفية الصورة ؟ الخ....

حاولي أن تكون الكتب ذات صور كبيرة ملونة وبها تفاصيل وهذه تعد أفضل أنواع الكتب لطفلك وأفضل من الكتب التي تقدم الحروف الأبجدية.

من الكتب الناجحة والهامة لطفلك كتب القصص التي تحتوي على صور ملونة كبيرة حيث يستطيع طفلك أن يتابع أحداث القصة التي تقرئينها عليه عن طريق متابعة الصور الموجودة في الكتاب.

تذكري دائما أن مدى أهمية القراءة بالنسبة لك تنعكس على مدى أهمية الكتاب والقراءة بالنسبة لطفلك — فطفلك في حاجة إلى أن يشعر أن الكتاب يمثل شيئا مهما بالنسبة إليه ذلك أن ممارستك للقراءة تعطي طفلك انطباعا تلقائيا بأن القراءة شيء مهم في الحياة.

يمكنك أن تردي على بعض أسئلة طفلك عن طريق الرجوع إلى بعض الكتب والبحث عن الإجابة عن هذه الأسئلة.

وإذا اتبعت هذه النصائح فسوف تصبح الكتب وتصبح القراءة ليست فقط شيئا مفيدا بل وأيضا مسليا في حياة طفلك إلى درجة الهواية.

إجازة الصيف فرصة لأكتساب المهارات



نهنئ كل طلابنا الأحباء بانتهاء عامهم الدراسي وبدء الإجازة السنوية الصيفية الطويلة، ومما لاشك فيه فان الكثير منهم يرغب بقضاء إجازة ممتعة، فمنهم من يرغب بالسفر خارج البلاد أو داخلها، ومنهم من ينوي قضاءها مع جده وجدته حيث الحب والحنان الزائد، فكثير من الطلاب يفضلون قضاء

إجازاتهم مع أهلهم، وخصوصا مع أجدادهم، حيث يجدون العطف والحب الدافئ، حيث أنهم أصبحوا خالين الوفاض من الأولاد والبنات بعد أن تزوجوا ورحلوا عنهم.. بينما يفضل آخرون زيارة بلدان أخرى للاستمتاع بجمال مناخها وروائع آثارها.

سؤال يلح علينا، يجب أن نطرحه عليهم -- ماذا استفدتم من رحلاتكم السابقة؟ وهل أضافت لكم خبرات جديدة لخبراتكم السابقة؟ وهل شعرتم بالسعادة نتيجة تلقيكم هذه الخبرات؟

مهما تكن النتائج فان لكل رحلة فوائد يستفد منها الإنسان وتتلخص في:

- رؤية الأماكن الجديدة منها السياحية ومنها الغريبة والهامة.
- التعامل مع مجتمع جديد.
- مخالطة أناس جدد.
- التعامل وفق العادات والتقاليد التي تحكم ذلك الشعب.
- معارف ومعالم جغرافية ذلك البلد.
- التعرف على أصدقاء جدد.

وفيما يلي بعض النصائح المفيدة لقضاء إجازة مفيدة وممتعة:..

أ- حينما تركب القطار أو الحافلة أو الطائرة يجب أن تحمل معك دفترا وقلما وذلك لتسجيل كل ما يمكن تسجيله حول تلك الرحلة، إن تسجيل وتدوين كل ما تمر به من معلومات لحري بالاهتمام، مما لاشك فيه فان هنالك أنهار أو بحيرات أو جبال أو غابات ستمر بك أثناء الطريق وبلا شك فإن هنالك مدنا وقرى

أيضا في طريقك يجب تدوينها ويا حبذا لو سجلت المسافة التي تبعد كل مدينه عن المدينة الأخرى.

ويجب عليك ملاحظة العلامات التي تكون على جانب الطريق بحيث ترشد لعدد الكليومترات التي تبعد تلك المدينة عن الأخرى.

2- يجب أن تستثمر كل وقت الرحلة في السؤال عن ما يدور بخلدك، لا سيما وأن السفر على الطريق يتطلب إضفاء روح المشاركة في الحديث لئلا يركن الجميع للنوم، مما يؤثر على حالة السائق فيصاب أيضا بآفة النوم مما يعرض المسافرين للخطر.

3- لا تتعقد أيها الطفل من إلقاء الأسئلة على والديك، إن كل سؤال ألقيته عليهم سوف يجيبون عليه، وعندها لن تنسى تلك المعلومة مدى الدهر، أما إذا كانوا مشغولين بالكلام مع أخ أو أخت لك فيجب كتابة السؤال حتى يفرغوا من الحديث وبعدها ألقه عليهم؛ وعلى الوالدين إطلاع الطفل على ماهية الرحلة بإلقاء الضوء عليها بصفة عامة؛ حتى يشحذوا ذهن طفلهم ليحاول المعرفة أكثر، ويحاول أن يفهم ما يدور حوله بإلقاء الأسئلة وحتى يكون مستعدا نفسياً لرؤية كلما يمر به من مشاهد ومناظر وآثار.

ويمكن أن يساعده والداه في تثبيت المعلومات بواسطة إلقاء بعض الأسئلة عليه حتى يدركوا مدي فهمه واستيعابه بجانب شحذ ذهنه لكي يعمل على كتابة المعلومات وهي صحيحة؛ وإذا فاتت عليه أيضاً بعض المعلومات وهم يدركونها يجب سؤاله حتى يثيروا فضوله، -- مثلا إذا مرت في طريقهم قرية وهم يدركون أنه لا يدري ما هو المصدر الذي يدر على أهل تلك القرية المال والثروة، يخبرونه

بمصدر الثروة وعلى ماذا يعتمد أهل هذه القرية سواء كانوا يعتمدون على الزراعة، أم الصناعة، أم صيد الأسماك أم رعي الحيوانات ؟

يمكن التفكير في ألعاب تنمي معلومات الطالب مثلا أن نقترح عليه لعبة الحروف، بأن نختار حرفا ونحاول تعميمه على كل الحيوانات بأن يختار حيوانا يبدأ بنفس ذلك الحرف، مثلا نختار أرنب، ليحاول هو اختيار أسد وهكذا.

4– حينما تصل للبلد التي تنوي أن تزورها يجب أن تذهب للبلدية لتزودك بخريطة تلك البلدة، وذلك بغرض معرفة أهم معالم تلك المدينة من متاحف – آثار – مناطق سياحية – أنهار – بحار – بحيرات – غابات – حدائق.......... بعد دراسة تلك الخريطة يجب وضع البرنامج اليومي للرحلة إذا كانت قصيرة حتى يمكنكم استثمار الوقت لأجل زيارة كل المناطق الهامة والأثرية.

5– عند زيارة كل منطقة سياحية يجب حمل ما خف وزنه من ذكريات تذكرك مستقبلا بتلك المدينة وذلك الأثر، إن حمل قطعة من حجر ذلك الأثر سوف تبقى أبد الدهر ضمن ذكرياتك الخالدة.

وأحيانا توجد صور تذكارية لتلك الآثار أو المناطق السياحية، يمكنك شراء جزءا منها حتى تبقى بالألبوم مدى الدهر – ويا حبذا لو كان معك كاميرا فيديو لتصوير تلك الآثار أو المناطق الهامة والمشاهد الجميلة.

6- يجب الا تغفل التدوين لكل أثر أو منطقة سياحية زرتها، إن تدوين كل المعلومات الهامة سوف تبقى معك وسوف تلجأ إليها متى ما احتجت لها.

أيها الوالد يجب أن تعلم طفلك ان الحياة عبارة عن رحلة معلومات وفهم واستيعاب، ويجب أن تحث طفلك في كل خطواته أن يتعلم ويكتسب الخبرات الجديدة، وأن أي تحرك صادر منه يجب أن يكون مدروساً، وهذا لا ينفي أن الرحلة للعب والاستمتاع ولكن يجب أن تستثمر أيضاً بالاستمتاع العلمي الذي يوسع الأفق ويرحب المدى للطفل.

زرع الإسلام في نفوس الأبناء

قال الرسول عليه الصلاة والسلام:"أكرموا أولادكم وأحسنوا تأديبهم"

المرحلة قبل سن الرشد تحتاج إلى تربية مكثفة من الوالدين وجهد..لأن ما ستزرعه في نفوس ابناك ستجد نتائجه في سن الرشد..لذا علينا الاهتمام بهذة المرحلة واستغلالها في غرس القيم والدين الإسلامي.

الله خالقنا:

سيبدأ طفلك بالإستفسار عن الله وكيف خلقنا ؟؟ ومن عمّر هذا الكون؟؟ فعليك أن تبسطي الأمور وفقاً لمستوى طفلك.. وأيضا في عمر الثلاث سنوات يقلد الطفل من حوله خاصة والديه كونوا القدوة له.. لذا علميه الرحمة والرقة والرفق.. وأيضا حدثيهم عن الجنة ونعيمها وما تحتويه من ألعاب ومأكولات وانه سيحصل عليها إذا التزم بالآداب الإسلامية.

الرسول قدوتنا:

في هذه لمرحلة تكون مشاعره فياضة لذا استغلي ذلك لتنمية حب الرسول في داخلهم...لذا علينا التكلم عن الرسول واخلاقة عن طريق القصص والتكلم عن الصحابة وعن عطفهم وكرمهم..

قال الرسول عليه السلام:"أدبوا أولادكم على ثلاث خصال:حب نبيكم وحب أهل بيته وقراءة القران"

لذا لن ننسى كتابنا (القران)ففي هذا السن لدى الأطفال قدرة خارقه على الحفظ فعلميه السور القصيرة.

رمضان وأولادي:

ها قد اقبل رمضان لنعد العدة ولا أقصد الطعام وإنما الطاعات لوضع جدول يومي ليوم رمضاني مليء بالطاعات..

أما عن أطفالنا :لذا سألك ابنك عن الصيام؟ عليك التوضيح له وتشجيعه على الصوم ولو ساعة. وانه لو صام لمدة ساعتين الله سيضع له حسنات وان صام 3 ساعات له حسنات أكثر. وممكن أن نعمل لوحة بالبيت لكل طفل مع النجوم والوقت الأطول يوضع له نجمة وفي نهاية رمضان له جائزة وحدثيه عن الفقراء والأيتام عندما يشعر بالجوع. واذهبي بصحبته إلى زيارة بيوت الفقراء والأيتام وأشعريه بالنعمة ليشكر ربه وإن ما يغرس الآن في نفسه سيبقى للأبد..

أيضا إذا ذهبتم للصلاة في المسجد خذوا أولادكم معكم ولا تتركوهم في المنزل.

دعيهم يساعدونك في إعداد المائدة ليشعرو برمضان وكيف انه تهذيب للنفس والروح..

أختي أنت من تربين الجيل القادم.

حفظة القرآن من الأبناء

من أسباب سعادة الأسرة المسلمة والتي تبقى عادة غائبة عن الأنظار هي ارتباط هذه الأسرة بكتاب الله خصوصاً إذا كان الأبناء من حفظة القرآن الكريم.

وفي هذا المجال يمكن الحديث عن:

*دور البيئة والتنشئة الاجتماعية في تحفيظ الأبناء للقرآن الكريم:

في الحديث الشريف (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) دعوة لأن يخطط الآباء لتربية ابنائهم تربية صالحة كما يخططون لدنياهم، وأن

يشجعون أولادهم على قراءة القرآن إلى جانب ممارسة الرياضة والسباحة وتعلم الحاسوب وغيرها من الهوايات المفضلة كي يتمتع الولد بكل حياته ولا ينسى الله ،يصبح مجارياً للعصر مع قاعدة متينة تربطه بدينه.

***متى وكيف يبدأ الأهل بتحفيظ القرآن؟**

تبدأ القضية بقناعة الوالدين بهذا الأمر، فالوالدين هم نماذج حية لها قوة وسلطة على الأبناء لأنهم يثيبون ويعاقبون، وأن يبدأ العمل معهم وهم صغار لأنهم يريدون رضى الوالدين بشدة في فترة صغرهم، أمام سنوات المراهقة فتتميز بالعناد والتمرد الذي قد يدفعهم لمانعة رغبة الوالدين، هذا بالاضافة إلى أن من أتقن شيئاً أحبه، فإذا علمناه القرآن من الصغر سيتقنه ويحبه ويشعر بحلاوته.

***دور الأهل في عملية تحفيظ القرآن للأبناء:**

1 – الاتفاق بين الزوج والزوجة على تربية الأبناء تربية صالحة.

2 – التفرغ للأبناء بشكل مركز.

3 – ازالة الملهيات الغير مفيدة مع إبقاء الملهيات التعليمية.

4 – إيجاد الصحبة الصالحة من حفظة القرآن من الجيران وأبناء الأصدقاء.

5 – أن يقرأ الأهل القرآن أمام أبنائهم كي يشجعونهم.

6 – إذا لم يستطيع الأهل حفظ القرآن فليتعلموا التلاوة الصحيحة ويقرأوا القرآن أمام الأبناء.

7 –أن يركز الأهل في عملية تحفيظ الأبناء القرآن على الفهم كي يؤثر على سلوكه والفهم هو الذي يرسخ الحفظ، فالحفظ المجرد هي

عملية تكرار تنتهي بانتهاء فترة التكرار ولكن الحفظ مع الفهم يرسخ المادة.

8 – إذا لم يجد الأهل الوقت الكافي أو القدرة على تحفيظ الأبناء فالبديل موجود، يمكنهم وضع الأولاد في مراكز ودورات تحفيظ القرآن التي تقوم بهذه المهمة بدلاً عنهم.

أسس العلاقة الطيبة بين الأب وأبنائه

بما أنك تعتبر بالنسبة لأبنائك من أعظم الناس في العالم، ومن المؤكد إن هذا الكلام ليس صحيحا، ولكنك تعتبر من أقوى الأشخاص في حياته وعالمه الذي يعيش فيه، ولهذا عليك بالكفاح من أجل أن تكون على هذا الشكل الذي يتخيله لأنه يستمد قوته من قوتك وبالتالي يعول عليك فلا تخذله في اعتقاده هذا، وتظهر في بعض المواقف بمظهر الضعف والخور.

فيما يلي نقدم لك بعض النصائح المهمة حول أسس العلاقة الطيبة بينك وبين أبنائك:

1- يمكنك إن تعطي نفسك راحة من التظاهر بمظهر القوي الذي لا يقهر، وبما إن أي إنسان يرتكب أخطاء فإنك بالتالي كذلك، يمكنك إن تريه أنك إنسان، وكل إنسان يمكن إن يخطئ وبالتالي يعترف بأخطائه.

2- حاول جمع شمل العائلة أسبوعيا،وإن تعذر كل أسبوعين مرة كأقصى حد ممكن، واحرص على ألا يبتعد هذا الزمن لأن اجتماع العائلة في مكان ما يخلق جوا من الألفة والمحبة، وخصوصا إذا كان في مكان سياحي أو رحلة بريه أو بحرية أو مطعم يقدم وجبه شهية يحبونها.

3- لا تخجل أيها الأب من إبداء مشاعر الحب والألفة لأبنائك كلما سنحت الفرصة لذلك، وخصوصا في الصباح وعند اللجوء للنوم، فان إظهار مثل هذه المشاعر سوف يزيد من توطيد أواصر المحبة والألفة، ويا حبذا لو قابلته بالعناق والقبل عند إحرازه النجاح في الصف أو قيامه بعمل جميل نال استحسانك.

4- تعلم الاعتذار لأبنائك، فمن أكثر المظاهر التي ترفع من مكانتك لديهم إظهار الاعتذار لهم وبكل صراحة وحب، حيث أنك حينما تفعل ذلك سوف يزداد معدل احترامهم لك وبالتالي تزداد محبتهم لك، وهذا بالطبع سوف يعلمهم ويقودهم لتعلم العدل والأمانة واحترام المسئولية في حياتهم المستقبلية.

5- حينما تشعر بان طفلك قد نما وصلب عوده ويمكنه تحمل بعض المسئولية فلا تتوان من إلقائها عليه، فان ذلك سوف يخلق في نفسه روح المسئولية، وبالتالي سوف يشعر بأنه شخص يعول عليه، وسوف يشعر بأنه جزء من المجتمع الذي يعيش فيه، وأنه بالتالي أصبح عضوا صالحا في ذلك المجتمع الذي يعيش فيه ويتعامل معه.

6- حاول تعزيز كل عوامل الثقة بالنفس، وفي هذا الخصوص يقول الدكتور بتجامين في عام 1944 " إن كل ما يقوم به الآباء من تعاليم وخصال إنما ينصب في فطرة وأسلوب تعاملهم العام في حياتهم، وسوف تظهر هذه النتيجة في أخلاق أبنائهم وأسلوب تعاملهم مستقبلا."

7- حاول تعويد أطفالك على أن يصبحوا صبورين، وحاول ألا تعلمهم العجلة والتسرع في أعمالهم وأفعالهم، لان العجلة في أداء أي عمل سوف يعمل على إفشاله ، لهذا يجب تعويدهم على التأني في أداء كل أعمالهم حتى تخرج بالصورة التي تشرفهم.

8- بما أن الطفل هو نتاج لصفات والديه، فإذا كان شقيا أم سعيدا، جريئا أم خجولا ......الخ، فان كل هذه الخصال لا تعتبر مسئولية الطفل، وانما هي نتاج لصفات والديه بجانب معاملتهم له، فإذا شعر

الوالدان بمشاعر طفلهما يمكنهما علاج الوضع بأسرع فرصة ممكنة حتى لا يتفاقم الوضع كلما تقدمت به السن.

9– مارس الضحك والابتسام أمام أطفالك ولا تتحرج في هذا، حاول أن تضحك أمامهم وتقهقه، وهو بالطبع أحسن من الزعيق والصياح بأعلى صوت أمامهم. حاول استخدام روح الفكاهة والمرح في كسر قاعدة القوة والنظم الصارمة في المنزل.

10– حاول تقديم المساعدة للأطفال والعجزة الذين من حولك، وبما أنك تمثل القدوة لأبنائك فإنهم بالطبع سوف يتأثرون بما تفعل وسوف يفعلون مثلما تفعل، وبالتالي سوف تغرس فيهم روح الشهامة وحب مساعدة الغير، وفي حكمة قديمة لقبيلة الاشانتي المتواجدة بجنوب أفريقيا " حينما تقدم على مساعدة طفل ما بالقرية فإنك سوف تعمل على مساعدة ورفع شأن كل أهل القرية."

11– حاول دائما تشجيع وتعزيز وجهة نظر أطفالك في جميع مناحيهم الحياتية مثل رغباتهم وهوياتهم محبتهم لبعض أنواع الحلوى والألعاب. احترم اهتماماتهم وحاول مشاركتهم في مشاهدتها، وعلق على بعض ما يحدث. إن هذه المشاعر تزيد من توطيد أواصر العلاقة بينك وبينهم وتشيع جوا من المحبة والألفة، وبالطبع فان هذه الألفة والمحبة سوف تمتد من المنزل للمجتمع من حوله مما يزيد من الحب والوئام في كل قطاعات المجتمع.

طفلك واللعب في العالم الخارجي

كيف تنظرين إلى لعب طفلك ؟ أيشكل لديك أهمية ؟ نصيحة لا تحاولي كبت قدرات طفلك في اللعب ولا تتجاهلي أهمية لعبك معه، فاللعب عمل الصغار، والدليل أنك تستطيعين اكتشاف شخصية ابنك من خلال لعبه.

ويوضح الدكتور "هاني السبكي" استشاري الطب النفسي، أن اللعب حالة شديدة الخصوصية جذبت انتباه علماء النفس لدراستها وثبت من خلال التجربة أن اللعب يساهم في تعليم الطفل بشكل غير مباشر القيم والاتجاهات والسلوكيات المطلوب منه اكتسابها إلى جانب الخبرات أيضا، مؤكداً أن النبي (صلى الله عليه وسلم) كان من أكثر المتفهمين لطبيعة الطفل ورغبته في اللعب، وهناك الكثير من الدلائل التي تشير إلى هذا الاهتمام النبوي، منها أنه كان يلاعب أبناء الصحابة ويطلب منهم الاستباق إلى حيث يجلس. والحقيقة أن اللعب لا يساهم في تعليم الطفل فقط، ولكنه يساعده على النمو النفسي والعقلي أيضا من خلال احتكاكه بالأطفال ممن هم في مثل سنه والتعرف على أسلوب التعامل معهم والدفاع عن نفسه وتقبل رأي الآخر دون عنف.

وترى الدكتورة منال عمر، استشاري طب نفس الأطفال– حسب ما ورد بصحيفة الشرق الأوسط – أن كل أم تستطيع أن تدرك طبيعة شخصية طفلها وبعض العيوب التي يعاني منها إذا ركزت في أسلوب لعبه.

وتوضح قائلة : فهناك الطفل ذو الشخصية القيادية وهي شخصية لا تفرض منطقها بالقوة، ولكنها تستطيع جذب الآخرين بأسلوب الحديث والمبادرة. وعلى النقيض منها هناك الطفل الانقيادي الذي ينتظر دائما من غيره أن يرشده، وهناك الشخصية العدوانية سريعة الانفعال التي ترفض الآخر الذي لا يوافقها الرأي أو السلوك وهكذا. ولهذا فمن خلال اللعب تستطيع تقويم سلوك

الأطفال أو تدعيمه بشكل غير مباشر، وهنا مراحل يمر بها الطفل في علاقته بالألعاب وأسلوب اللعب الذي يقوم به، ففي سنوات عمره الأولى يكون احتياجه إلى اكتشاف العالم الصغير المحيط به من خلال ألعاب يستطيع إمساكها بيده مصنوعة من مواد طبيعية لا تؤذيه كالمطاط والقماش والكارتون المقوى، كما يحب مشاهدة أطفال مثله يلعبون، وعلى الأم في هذه المرحلة استيعاب حاجة طفلها وتشجيعه من خلال مشاركته اللعب بأشيائه البسيطة، أما في عمر سنتين حيث يبدأ الطفل في الاحتكاك بالعالم المحيط به من خلال اللعب مع أقران له في العائلة أو النادي أو المنزل، فتعتبر الألعاب التي تحتاج إلى الذهن أيضا مناسبة مثل المكعبات والصور التي يقوم بترتيبها ليخرج منها بصورة متكاملة في النهاية لحيوان أو طائر أو إنسان.

وتنصح الدكتور منال الأم في هذه المرحلة بمساعدة طفلها على الاندماج مع أطفال في سنه حيث تعتبر هذه المرحلة بداية نموه الاجتماعي، بعد ذلك يبدأ الطفل في استخدام خياله في اللعب من خلال تخيل بعض الشخصيات التي يلعب معها، أو استخدام بعض الأشياء التي يكمل بها ألعابه، كأن يستخدم فرشاة شعر كجهاز هاتف أو يلجأ إلى تقليد الشخصيات المقربة إليه أو التي شاهدها في التلفزيون.

والغريب كما تؤكد الدكتورة منال عمر هو "إهمال بعض الأمهات لقيمة اللعب وإهمال احتياجات الطفل النفسية والعاطفية التي يحصل عليها عندما تشاركه أمه اللعب، وتحاول التعويض عن ذلك بشراء اللعب غالية الثمن ظنا منها انها يمكن أن تعوضه عن غيابها أو عدم لعبها معه، متجاهلة أن قيمة اللعب تأتي من أمور عدة لا تدخل فيها قيمة اللعبة أو ثمنها".

إياك يا عزيزتي أن تنظري للعب طفلك على أنه مضيعة للوقت فعلماء النفس ينفون هذا ويؤكدون أنه علاج وتنفيس عن نزعات الطفل العدوانية والتدميرية.

ويوضح الدكتور احمد صادق الجرف أستاذ علوم نفس الأطفال أن لعب الطفل ضرورة كالطعام تماما فهو أساسي لصحته النفسية والجسمية، وإذا كانت المساكن الحديثة ضيقة وكذلك المدارس المكتظة بالتلاميذ مما لا يسمح لانطلاق الطفل فعليك أن تهيئي لأبنك مكانا متسعا ليلعب وليتعلم ويكتشف العالم من حوله ونجاح الطفل في تلك اللعبة أو غيرها يرد إليه ثقته المفقودة التي تتوه مع الواجبات المدرسية العديدة والتي تحرمه من إن يعيش طفولته، فالكبت والرغبات التي بداخله وتنتظر الفرصة المناسبة لتعبر عن أشكالها من خلال سلوكه في اللعب.

وأشار د. الجرف إلي أن الطفل الذي يقبل علي اللعب هو طفل ايجابي نشيط لا يحب الخوف ولا يرضي بالسلبية ومشاركته لزملائه في ألعابهم تباعد بينه وبين العزلة والانطواء وتجعل منه طفلا اجتماعيا لا انفصال بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه إضافة أي أن ابنك يجد في اللعب وسيلة للتعبير بالحركات فيخف شعوره بالخيبة والفشل واحتقار الذات ووسيلة لإشباع حاجته إلي التقدير وحب المخاطرة وكشف المجهول، وتعويده علي المثابرة والتركيز هي صفات كافية لتنشئ طفلا ذكيا أو عبقريا.

20 طريقة تظهر بها لأولادك أنك تحبهم

1- اقض بعض وقت مع أولادك كل منهم على حدة، سواء أن تتناول مع أحدهم وجبة الغذاء خارج البيت أو تمارس رياضة المشي مع آخر، أو مجرد الخروج معهم كل على حدة، المهم أن تشعرهم بأنك تقدر كل واحد فيهم بينك وبينه دون تدخل من إخوته الآخرين أو جمعهم في كلمة واحدة حيث يتنافس كل واحد فيهم أمامك على الفوز باللقب ويظل دائما هناك من يتخلف وينطوي دون أن تشعر به.

2- ابن داخلهم ثقتهم بنفسهم بتشجيعك لهم وتقديرك لمجهوداتهم التي يبذلونها وليس فقط تقدير النتائج كما يفعل معظمنا.

3- احتفل بإنجازات اليوم، فمثلا أقم مأدبة غداء خاصة لأن ابنك فلان فقد سنته اليوم، أو لأن آخر اشترك في فريق كرة القدم بالمدرسة أو لأن الثالث حصل على درجة جيدة في الامتحان، وذلك حتى يشعر كل منهم أنك مهتم به وبأحداث حياته، ولا تفعل ذلك مع واحد منهم فقط حتى لو كان الآخر لا يمر بأحداث خاصة ابحث في حياته وبالتأكيد سوف تجد أي شئ، وتذكر أن ما تفعله شئ رمزي وتصرف على هذا الأساس حتى لا تثير الغيرة بين أبناءك فيتنافسوا عليك ثم تصبح بينهم العداوة بدلا من أن يتحابوا ويشاركوا بعضهم البعض.

4- علم أولادك التفكير الإيجابي بأن تكون إيجابيا، فمثلا بدل من أن تعاتب ابنك لأنه رجع من مدرسته وجلس على مائدة الغداء وهو

متسخ وغير مهندم قل له "يبدو أنك قضيت وقتا ممتعا في المدرسة اليوم".

5- اخرج ألبوم صور أولادك وهم صغار واحكي لهم قصص عن هذه الفترة التي لا يتذكرونها.

6- ذكرهم بشئ قد تعلمته منهم

7- قل لهم كيف أنك تشعر أنه شئ رائع أنك أحد والديهم وكيف أنك تحب الطريقة التي يشبّون بها.

8- اجعل أطفالك يختارون بأنفسهم ما يلبسونه فأنت بذلك تريهم كيف أنك تحترم قراراتهم.

9- اندمج مع أطفالك في اللعب مثلا كأن تتسخ يديك مثلهم من ألوان الماء أو الصلصال وما إلى ذلك.

10- اعرف جدول أولادك ومدرسيهم وأصدقاءهم حتى لا تسألهم عندما يعودون من الدراسة بشكل عام "ماذا فعلتم اليوم" ولكن تسأل ماذا فعل فلان وماذا فعلت المدرسة فلانة فيشعر أنك متابع لتفاصيل حياته وأنك تهتم بها.

11- عندما يطلب منك ابنك أن يتحدث معك لا تكلمه وأنت مشغول في شئ آخر كالأم عندما تحدث طفلها وهي تطبخ أو وهي تنظر إلى التلفيزيون أو ما إلى ذلك ولكن اعط تركيزك كله له وانظر في عينيه وهو يحدثك.

12- شاركهم في وجبة الغداء ولو مرة واحدة في الأسبوع، وعندئذ تبادل أنت وأولادك التحدث عن أحداث الأسبوع، وأكرر لا تسمعهم فقط بل احكي لهم أيضا ما حدث لك.

13- اكتب لهم في ورقة صغيرة كلمة حب أو تشجيع أو نكتة وضعها جانبهم في السرير إذا كنت ستخرج وهم نائمين أو في شنطة مدرستهم حتى يشعرون أنك تفكر فيهم حتى وأنت غير موجود معهم.

14- أسمع طفلك بشكل غير مباشر وهو غير موجود (كأن ترفع نبرة صوتك وهو في حجرته) حبك له وإعجابك بشخصيته.

15- عندما يرسم أطفالك رسومات صغيرة ضعها لهم في مكان خاص في البيت واشعرهم أنك تفتخر بها.

16- لا تتصرف مع أطفالك بالطريقة التي كان يتصرف بها والديك معك دون تفكير فإن ذلك قد يوقعك في أخطاء مدمرة لنفسية ابنك.

17- بدلا من أن تقول لابنك أنت فعلت ذلك بطريقة خطأ قل له لما لا تفعل ذلك بالطريقة الآتية وعلمه الصواب.

18- اختلق كلمة سر أو علامة تبرز حبك لابنك ولا يعلمها أحد غيركم.

19- حاول أن تبدأ يوما جديد كلما طلعت الشمس تنسى فيه كل أخطاء الماضي فكل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة يمكن ان توقعك في حب ابنك أكثر من ذي قبل وتساعدك على اكتشاف مواهبه.

20- احضن أولادك وقبلهم وقل لهم أنك تحبهم كل يوم، فمهما كثر ذلك هم في احتياج له دون اعتبار لسنهم صغار كانوا أو بالغين أو حتى متزوجين ولديك منهم أحفاد.

فن التعامل مع الأبناء في مرحلة الطفولة

إن مرحلة الطفولة مرحلة مهمة جداً في بناء شخصية الابن، ورغم أن الآباء يهتمون بتكوين الأسرة واختيار الزوجة إلا أنهم لا يهتمون بأسلوب تربية الأبناء، وإنما يستخدمون ما تيسر من أساليب التربية وما بقي في ذاكرتهم من أساليب الآباء، رغم أنها قد لا تكون مناسبة، بل إن بعض الآباء يهمل تربية ابنه بحجة أنه صغير وأنه مشغول بكسب المادة والأنس مع الأصدقاء أو القيام ببعض الأعمال المهمة، فإذا أفاق أحدهم إلى أبنائه وعاد إلى أسرته.. إذا الأبناء قد تعودوا عادات سيئة وألفوا سلوكاً لا يليق، وهنا يصعب توجيههم وتعديل سلوكهم.

إن مسؤولية تربية الأبناء مسؤولية عظيمة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم في الحديث: "الرجل راع ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية ومسؤولة في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها"، (رواه البخاري ومسلم). إن الآباء الذين أهملوا تربية أبنائهم في الصغر واستخدموا أساليب غير مناسبة فرطوا في أغلى ثروة يملكونها، وماذا تنفع المادة بعد ضياع الأبناء؟! وما يفيد السهر مع الأصدقاء والأب سوف يتجرع الألم حينما يُصدم بعقوق ابنه وانحراف سلوكه؟!

وأخيراً يتحرك الآباء لإصلاح سلوك أبنائهم، ولكن هيهات.. لقد قسا عوده وتعوّد الإهمال وممارسة ألوان السلوك السيئ.

أما الآباء الذين أحسنوا تربية أبنائهم فسوف يجنون ثماراً يانعة من صلاح أبنائهم واستقامتهم مما يسعدهم في الدنيا والآخرة، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إذا مات العبد انقطع عمله إلا من ثلاث: صدقة جارية، أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له"، (رواه مسلم).

وسوف نستعرض ما يأتي:

1. توجيهات من الكتاب والسنة حول تربية الأبناء.

2. خصائص النمو لدى الأبناء في مرحلة الطفولة وفنيات التعامل معها.

3. توجيهات التعامل مع الأبناء.

أسأل الله أن يصلح أبناءنا جميعاً وأن يهدي شباب المسلمين، وأن يوفقنا للعلم النافع والعمل الصالح، وأن يرزقنا الإخلاص في القول والعمل.

توجيهات من الكتاب والسنة حول تربية الأبناء:

يقول الله سبحانه وتعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ} [التحريم: 6].

يقول ابن كثير: أي تأمر نفسك وأهلك من زوجة وولد وإخوان وقرابة وإماء وعبيد بطاعة الله، وتنهى نفسك وجميع من تعول عن معصية الله تعالى، وتعلمهم وتؤدبهم، وأن تقوم عليهم بأمر الله، وتأمرهم به وتساعدهم عليه.

وفي معنى هذه الآية الكريمة الحديث الذي رواه الإمام أحمد وأبو داود عن سبرة قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مروا الصبي بالصلاة إذا بلغ سبع سنين، فإذا بلغ عشر سنين فاضربوه عليها".

قال الفقهاء: وهكذا الصوم ليكون ذلك تمريناً له على العبادات؛ لكي يبلغ وهو مستمر على العبادة والطاعة ومجانبة المعصية وترك المنكر، والله الموفق.

في الحديث الذي رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما من مولود يولد إلا على الفطرة، فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه..". قال العلماء: هذا نص على مسؤولية الأسرة في المحافظة على فطرة الأبناء وصيانتها عن الانحراف.

خصائص النمو لدى الأبناء في مرحلة الطفولة وفنيات التعامل معها :

سوف سنتعرض أبرز خصائص النمو لدى الأبناء وأساليب التعامل معها.

أ. الخصائص الجسمانية:

يصبح النمو الجسمي للأطفال في هذه المرحلة سريعاً، خاصة من ناحية الطول، وتصل عضلاته إلى مستوى مناسب من النضج، مما يعينه على ممارسة الحركات الكلية، مثل: الجري والقفز والتسلق، أما عضلاته الصغيرة والدقيقة فإنها تنمو بشكل أقل في هذه المرحلة المبكرة، لذا فإنه ينبغي ملاحظة ما يأتي:

1. انه قد يبدو من الأبناء في هذه المرحلة: التململ، وعدم الاستقرار، والضوضاء في أثناء جلوسهم فترة طويلة على وتيرة واحدة في البيت أو الفصل، وهذا يلاحظ بشكل واضح لدى طلاب الصف الأول الابتدائي.
2. لا يزال التآزر الحركي الدقيق في بدايته؛ لذا فإنه يحسن التدرج في تعليمهم الكتابة، حتى لا ينمو لديهم اتجاه سلبي تجاه الكتابة والمدرسة بشكل عام.
3. يجد بعض الطلاب صعوبة في تركيز النظر على الحروف الصغيرة والأشياء الدقيق.
4. لابد من الاعتناء بأمر الطفل بأداء الصلاة، نظراً لقدرته الجسمية على ذلك، وللتوجيه النبوي الشريف ولما لذلك من أثر على سلوكه مستقبلاً.

ب. الخصائص العقلية:

يطرد النمو العقلي، ويستطيع الطفل في هذه المرحلة إدراك العلاقة عقلياً بعيداً عن التجريد، وتزداد قدرته على الفهم والتعلم وتركيز الانتباه، وتكثر لدى الأبناء الأسئلة؛ لذا يلاحظ ما يأتي:

1. أن الأبناء في هذه المرحلة شغوفون بالسؤال، ومعرفة الأشياء التي تثير انتباههم؛ لذا فاستغلال هذه الفترة وتقديم المعلومات بأسلوب شيق وسهل يساعدهم على تحقيق الفائدة المرجوة.

2. يحرص الأبناء على التسميع والإجابة أمام الأب والأم والمعلم، سواء كان الجواب صحيحاً أو خاطئاً، وهنا يبرز دورنا في ضبط النقاش وإدارته بحيث يتحدث كل ابن في دوره، مع تشجيع الأبناء على الإجابة الصحيحة وعلى النقاش والتفكير والتأمل.

ج . الخصائص الانفعالية:

ينمو السلوك الانفعالي، ويتميز بالتنوع، مثل: الغضب والخوف والحنان والغيرة، ولكنه غالباً لا يدوم على وتيرة واحدة لفترة طويلة، وهنا ينبغي التنبه إلى أن الأبناء في هذه المرحلة بحاجة إلى الثناء والتشجيع، سواء بالألفاظ أو من خلال الجوائز العينية الرمزية التي لها أثر كبير في نفوس الأبناء.

د . الخصائص الاجتماعية:

تبرز الحياة الاجتماعية لدى الأطفال في هذه المرحلة من خلال جماعة الأصدقاء، حيث يميل الطفل إلى اللعب مع أقرانه في المنزل والمدرسة، ويسودها التعاون والمنافسة وممارسة الأدوار القيادية، ومن ثم فإنه ينبغي أن نعمل على أن تكون المنافسة بين الأطفال بريئة بعيدة عن الغيرة والحسد، وأن يُشجع الطفل على تكوين شخصية قوية من خلال الألعاب المفيدة وممارسة الأدوار الاجتماعية الناجحة.

ويتأرجح الطفل في هذه المرحلة بين الميل للاستقلال الاجتماعي وبقايا الاعتماد على الآخرين، وبشكل عام فإنه يزداد وعي الطفل بالبيئة الاجتماعية ونمو الألفة والمشاركة الاجتماعية؛ لذا ينبغي مراعاة ما يأتي:

1. يهتم الأطفال بالألعاب الجماعية المنظمة؛ لذا يحسن توفير الألعاب المفيدة، وإعطاء الطفل الفرصة للعب؛ لتحقيق الثقة بالنفس والنجاح.

2. تكثر المشاحنات بين أبناء هذه المرحلة، وهنا يأتي دور المربي في حسن حلها، ومعرفة من تكثر لديه المخاصمات وأسبابها؛ لإعارته الاهتمام المناسب.

3. يستعمل بعض الأطفال كلمات غير لائقة، كما يميل بعض الأطفال إلى النميمة، ويصدر ذلك لأسباب، منها لفت النظر إليهم؛ لذا يبرز دور المربي في تعليم الأطفال أحسن الألفاظ والآداب.

4. إن هذه المرحلة تتصف بالتنافس بين الأطفال، ودور المربي هو استثمار هذا التنافس ليكون حافزاً لحفظ كتاب الله تعالى وللتعليم دون أن يترك آثاراً سالبة.

5. في هذه المرحلة تبرز فطرة التدين، فيحاكي الطفل والديه في الصلاة وتلاوة القرآن وحفظ بعض الآيات والأذكار، وتبرز جوانب الخير في نفس الطفل؛ لذا ينبغي للمربي أن يرعى هذه الفطرة وينميها بالمعلومات الصحيحة المناسبة والقدوة الحسنة.

توجيهات للتعامل مع الأبناء

هذه بعض التوجيهات التربوية حول تربية الأبناء الأطفال، انتقيتها من كتب التربية وعلم النفس ومن تجارب الحياة، وهي ما يأتي:

أولاً: تبدأ تتحدد شخصية الابن أو البنت من السنة الثانية:

لذا لابد أن نبدأ معه بترسيخ العقيدة، وحب الله، والآداب الإسلامية، والصدق، والتقدير، بالرفق والأسلوب الحسن، عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله رفيق يحب الرفق، ويعطي على الرفق ما لا يعطي على العنف، وما لا يعطي على ما سواه"، (رواه مسلم). وعنها رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه، ولا ينزع من شيء إلا شانه" (رواه مسلم).

وقد أثبتت الدراسات والبحوث التي أجريت في هذا المجال أن لأساليب التربية الخاطئة - مثل القوة والتدليل - آثارا سلبية على تربية الأبناء وسلوكهم.

ثانياً: زرع المحبة والعطف:

يحتاج الطفل إلى أن يكون محل محبة الآخرين وعطفهم، ويتغذى عاطفياً من خلال ما يجد من أمه وأبيه وذويه، كما يتغذى جسدياً بالطعام الذي ينمي جسده ويبعث فيه دفء الحياة، وقد وجه شرعنا المطهر إلى ذلك، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قبّل النبي صلى الله عليه وسلم الحسن بن علي رضي الله عنهما وعنده الأقرع بن حابس فقال: إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحداً. فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "من لا يرحم لا يُرحم"، (متفق عليه).

هكذا يوصي الرسول صلى الله عليه وسلم إلى تكوين العلاقة العاطفية مع الأبناء، ولأنهم حينما يحرمونها من الآباء والإخوان سوف تتأثر صحتهم

النفسية، وقد يلجؤون إلى أصدقاء السوء الذين يحاولون أن يصطادونهم بالعبارات المنمقة ثم يوقعونهم في الانحرافات.

ثالثاً: الحاجة إلى اللعب والمغامرة والمخاطرة:

يحتاج الأطفال للعب والمغامرة من خلال لون النشاط والألعاب التي يقومون بها؛ وذلك لتجريب قدراتهم ولاكتساب مزيد من القدرات والتغلب على الصعوبات ويبالغ بعض الآباء والأمهات في منعهم، إلا أن شيئا من المغامرة والتجريب مهم لنمو شخصية الطفل وقدراته.

رابعاً : ملاحظة المواهب والقدرات لدى الأبناء:

والاهتمام بجوانب الإبداع لدى الابن ورعايتها بما يناسبها ويتوفر لدى الأب، فتقديم تلك الرعاية سوف يفيد الابن كثيراً، ورغم أهمية رعاية الأبناء الموهوبين من المؤسسات التربوية إلا أنه ينبغي ألا يهمل الأب ابنه وينتظر المؤسسات الأخرى.

خامساً: الحاجة إلى الأمن:

يدرك الأطفال ما هم عليه من ضعف، ويشعرون بحاجتهم إلى من يحميهم ويرعاهم، وهم يحتاجون إلى حضن دافئ ممن هم أكبر منهم سناً وأعظم قدرة، ويلجأ الإنسان كلما انتابه ما يهدده أو يفزعه إلى تلك القوة التي تمده بالأمن والاستقرار؛ ولذا ينبغي أن تستثمر في تعليقهم بالله والاعتماد عليه؛ لأنه هو سبحانه مصدر قوة المسلم وأمنه وسعادته.

الإيحاء الإيجابي

نتلفظ بعبارات كثيرة، ونخاطب أبناءنا بجمل متعددة، ولكن هل فكرنا يوماً كيف يكون وقع هذه الكلمات على نفوسهم؟

وكيف سيتعاملون مع إيحاءاتنا لهم بكلماتنا ؟

الإيحاء السلبي يهدم الشخصية

سنضرب أمثلة لحالتين يكون الإيحاء السلبي فيهما هادماً للشخصية وهما:

أ — الغرور

عندما يكرر المربي استخدام عبارة (أنت أحسن ولد في العالم) أو عبارة (أنت الأجمل)، أو (لا يوجد من هو أفضل منك في هذا الكون) !! سترى هذا الابن مع الأيام يصبح شخصاً مغروراً، مقتنعاً بأفضليته على هذا العالم.

ب. الضعف والفشل

الأم : لماذا لا تذهب إلى المدرسة ؟!

الابن : أنا مريض.. لا أستطيع الحركة !!

الابن : آه.. آه.. كم أنا مريض.

الأم : نعم.. يا بني.. فأنت دائماً ضعيف ومريض.

الأم : لماذا لا تذاكر ؟

الابن : أنا مريض.

وهكذا أصبحت هذه الأم بإيحائها لابنها بالضعف والمرض، سبباً في إحساس الطفل الدائم بالمرض وتهربه من المذاكرة أو الذهاب إلى المدرسة، فيتحول هذا الطفل يوماً بعد يوم إلى شخص فاشل !!

الإيحاء وحياتنا اليومية

وحتى نشعر بأهمية الإيحاء في حياتنا اليومية، لننظر إلى هذا المثال ونقارن بين أثر عبارة كل أم على نفسية ابنها بعدما سقط :

الطفل يسقط ويؤلمه هذا السقوط.

الأم : قم يا بني يا شاطر، لم يحدث شيء انظر !! أنت بطل !!

الأم : ياه.. يا مسكين !! تعال.. أضع لك لصقة دواء.

أهمية الإيحاء في حياتنا اليومية

1- يمكن غرس المعاني الفاضلة والأخلاق النبيلة، وتعديل السلوك من خلال الإيحاء المنضبط.

2- يشجع الإيحاء الابن على الاتصاف بصفات الشجاعة والبطولة التي يوحي بها والده على أنها صفاته !!

3- بالإيحاء تتقوى الصفات الضعيفة، وتثبت الصفات الجيدة.

4- عندما تؤلف الأم القصص في السنوات الأولى من عمر الطفل، وتربط هذه القصص بأحداث اليوم، وتنتقد بالأسلوب غير المباشر وباستخدام شخصية الحيوانات تصرفات ابنها، سيصل إليه المغزي من خلال القصة، بل تجده يسارع في سؤال أمه: من هذا الشخص؟! هل هو أنا ؟!

إن للإيحاءات تأثير في حياتنا وحيات غيرنا كما تم بيانه...

و للإيحاءات مصدران :

1. داخلي : أي من النفس... فعندما يقدم الإنسان على أمر يجد من نفسه ترددا أو بعض العبارات مثل.. هذا الأمر صعب.. أو طويل.. أو لا يمكن تحقيقه...

ولو توكل المرأ على الله وأحسن الظن بالله لتيسر أمره...

ومن الأمثلة على هذا الأمر كأن يقول في نفسه أنا فاشل... أو أنا ضعيف.. أو أنا جبان... أو أنا لا أستطيع أن أقف في الناس خطيبا.. أو أنا لا أحفظ... أو أنا لا أستطيع ترك المعصية الفلانية...

فكيف بإنسان يكرر مثل هذه العبارات بينه وبين نفسه، ويريد أن يتخلص من تلك الصفات أو يكتسب صفات جديدة أو يرتقي ويطور من نفسه...

وأيضا فإن كثيرا من الخوف الذي نجده عند مواجهة بعض الأمور يكون من العقل إذ أن بعض الأبحاث تذكر أن 90٪ من الخوف وهمي و10٪ حقيقي.

إذ أن العقل يهول الأمور... والدليل على ذلك أنه كم عرضت علينا من أمور وجلسنا نفكر فيها كثيرا ثم بعد انتهائها نرى أنها لم تستحق ذلك التفكير الكثير...

2. خارجي : أي مما يسمعه ممن حوله... من المثبطين مثل.. هذا العمل فاشل، أو أنت لا تستطيع أن تعمل هذا العمل... أو أنت لن تكون طالب علم فضلا عن عالم.. وغيره من الأمثلة التي ذكرت في مقال الأخت ملاذ ولذا فإن علينا الثقة بالله أولا ثم الثقة بأنفسنا، وأن الله تعالى قد وهبنا ومن علينا بنعم جليلة وعظيمة.. وكل ما على

الإنسان أن يعرف نفسه ويعمل في المجال الذي سخره الله له.. وأن لا يلتفت لكلام المثبطين والمحبطين من ذوي الهمم المتدنية، قال تعالى (وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما).. وأن يصاحب المتفائلين من ذوي الخير والفضل.. الذين يعنونه إذا أصاب وينصحونه إن أخطأ...

كيف نعالج الشقاق بين الأطفال؟

غالباً ما يتشاجر الأطفال داخل البيت الواحد وقد تصل المشاحنات بينهم إلى حد الإيذاء أحياناً ما يؤدي إلى حال من الشعور بخيبة الأمل عند الآباء والأمهات، وتصورهم بأن تقويم سلوك الأطفال ونشر عنصر الحب بينهم غدا أمراً مستحيلاً وصعباً ما يؤدي إلى جوٍّ من الكآبة داخل البيت، وهذا الشعور هو شعور خاطئ لأن المشاحنات والشجار بين الأطفال هو حال طبيعية يجب علينا ككبار أن نراقبها ونوجههم باتجاه التصرفات السليمة ونغرس فيهم القيم السامية، وظاهرة الشجار هي حال تظهر في الشارع وفي المدرسة ولا تقتصر على المنزل فقط، ويعتبر بعض علماء النفس والتربية أن الشجار ذو طابع غريزي وفطري لدى الطفل... فإذا زادت الحال عن حدها وتكررت ورافقها عنف عندئذ تستدعي القلق والمعالجة النفسية السريعة، وللمشاحنات بين الإخوة جانب إيجابي إذ يتعلمون من خلالها كيفية الدفاع عن النفس، كما يمكن من خلالها التعبير عن المشاعر الكامنة... ومعروف أن الطفل يميل للعنف عادة عندما يكون غاضباً أو خائفاً أو قلقاً أو يشعر بتهديد ما أو نقص في الثقة بنفسه أو بالآخرين وتكون استجاباته العدوانية موازية لردود فعل الآباء

وعلى الأم في حال الشقاق والعنف بين الإخوة أن تعلم أن الأطفال يجب أن يدركوا أن المشاعر العدوانية العنيفة مشاعر طبيعية موجودة داخل كل إنسان وأن عليهم أن يتعلموا كيفية التحكم والسيطرة على هذا الشعور في تعاملهم مع الآخرين ولكن كيف يتم إقناع طفل صغير بهذه الأمور الصعبة والمعقدة؟!.

والجواب على السؤال هو أنه يجب على الأم أن تحافظ على هدوئها لتقنع الطفل أن اعتراضها على عنفه وليس على شخصه وأنها تُحبه، ولكن لا تحب تصرفاته العنيفة، ويجب على الأم أن تصرَّ دائماً على نهيه وتأنيبه على السلوك غير المحبب، وعندما تكون ردود فعله على ذلك قوية وعنيفة يجب على الأم تجاهله تماماً حتى يعود لهدوئه وعند ذلك تضمه لصدرها وتُشعِره بحبها الشديد له.

كما يجب على الأم لعلاج مشكلة الشقاق والعنف أن تعدل في معاملة الأطفال بكل شيء، وأن تراعي الفوارق الفردية بينهم في أثناء التعامل معهم، وأن تسمع لآرائهم وتناقشهم فيها، وأن تتجاهل النزاعات البسيطة بينهم، وأن توجد جواً من التفاهم من خلال توزيع المسؤوليات والحقوق داخل المنزل.

اضطرابات النوم عند الأطفال

النوم رحمة من رب العالمين، قال تعالى : " وجعلنا الليل لباسا " أي لباسا لكم ولذلك اجمع العلماء أن النوم في الليل مهم جدا لصحة الأبدان. فالطفل في الأشهر الأولى عند ولادته ينام ما يقارب 22 ساعة ولكنه يصحو بين فترة وأخرى إما لجوع أو لمرض أو لعطش أو أنسه يقوم لحاجة. وتتقلص ساعات النوم حتى تصبح عشر ساعات في سن السادسة و8 ساعات في سن المراهقة.

وهذه الساعات يجب على الطفل أن ينامها لكي ينمو نموا سليما صحيح الجسم بعيدا عن التوترات العصبية.

أخطاء نقع فيها :

أولا : إن تأخر النوم بالنسبة للطفل يحدث عنده توترات عصبية وخاصة عنما يستيقظ للمدرسة ولم يأخذ كفايته من النوم، مما قد يؤدي إلى عدم التركيز في الفصل أو النوم فيه.

ثانيا : إن بعض الأسر تحدد مواعيد ثابتة لا تتغير مهما تكن الأسباب، فالطفل حدد له موعد الثامنة ليلا، ولذلك يجب عليه أن يلتزم به مهما تكن الظروف، وهذا خطأ لأن الطفل لو كان يستمتع باللعب ثم أجبر على النوم فإن ذلك اضطهاد له وعدم احترام لشخصيته وكذلك فإن الطفل ينام متوترا مما ينعكس ذلك على نومه من الأحلام المزعجة وعدم الارتياح في النوم.

ثالثا : بعض الآباء يوقظ ابنه من النوم لكي يلعب معه أو لأنه اشترى له لعبة، وخاصة عندما يكون الأب مشغولا طول اليوم وليس عنده إلا

هذه الفرصة، فإن هذا خطأ، لأنك قطعت على ابنك النوم الهادئ ومن الصعب أن ينام مرة أخرى بارتياح.

رابعا : بعض الآباء ينتهج أسلوب التخويف وبث الرعب في نفس الطفل لكي ينام، وهذا أكبر خطأ يقع فيه الآباء.

خامسا : بعض الأمهات قد تقص على ابنها حكايات قد تكون مخيفة وبالتالي تنعكس آثارها السلبية على الطفل في نومه على شكل أحلام مزعجة مما يؤثر على استقرار الطفل في النوم.

سادسا : بعض الأسر قد ترغّب ابنها بشرب السوائل من عصير أو ماء أو غيرهما وخاصة قبل النوم مباشرة، وذلك يؤدي إلى التبول اللاإرادي الذي تشتكي منه معظم الأسر.

سابعا : غلق الغرفة على الطفل عند الذهاب للنوم والظلام الدامس يزرع الخوف في نفس الطفل من الظلام كما يسبب عدم الاستقرار والاضطراب في النوم.

ثامنا : عدم تعويد الطفل منذ الصغر النوم بمفرده، حيث إن بعض الأسر تسمح للطفل أن ينام مع الوالدين أو الأم حتى سن السادسة وهذا خطأ كبير ؛ لأنه في هذه الحالة ينشأ اتكاليا غير مستقر.

لذلك ننصح بأن نعود الطفل النوم منذ الصغر أي من السنة الأولى بالنوم لوحده حتى يتعود على ذلك.

واخيرا : نجد أن كثيراً من المشكلات التي يعانيها الأطفال سواء في التبول اللاإرادي أو الخوف من الظلام أو الصراخ أثناء النوم او النوم في المدرسة أو عدم الاستيعاب أو عدم الذهاب إلى المدرسة.. كلها بسبب الاضطراب في النوم وعدم الاستقرار.

مرحلة المراهقة ومشكلاتها

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد، ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد: هي التغيرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية)، ولما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة، داخلية وخارجية.

* مفهوم المراهقة:

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي "راهق" الذي يعني الاقتراب من الشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي: قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي: قربت منه. والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد. أما المراهقة في علم النفس فتعني: "الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، ولكنه ليس النضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى 10 سنوات.

وهناك فرق بين المراهقة والبلوغ، فالبلوغ يعني "بلوغ المراهق القدرة على الإنسال، أي: اكتمال الوظائف الجنسية عنده، وذلك بنمو الغدد الجنسية، وقدرتها على أداء وظيفتها"، أما المراهقة فتشير إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي"، وعلى ذلك فالبلوغ ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما أنه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل، فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقاً بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالاً تدريجياً، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشداً ناضجاً.

و للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيماوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الخارج والداخل معاً عضوياً.

* مراحل المراهقة:

والمدة الزمنية التي تسمى "مراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة، وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل، هي:

1- مرحلة المراهقة الأولى (11-14 عاما)، وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

2- مرحلة المراهقة الوسطي (14-18 عاما)، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

3- مرحلة المراهقة المتأخرة (18-21)، حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

*** علامات بداية مرحلة المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية:**

بوجه عام تطرأ ثلاث علامات أو تحولات بيولوجية على المراهق، إشارة لبداية هذه المرحلة عنده، وهي:

1 - النمو الجسدي: حيث تظهر قفزة سريعة في النمو، طولاً ووزناً، تختلف بين الذكور والإناث، فتبدو الفتاة أطول وأثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين، وعند الإناث يتسع الوركان بالنسبة للكتفين والخصر، وعند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد، وتنمو العضلات.

2- النضوج الجنسي: يتحدد النضوج الجنسي عند الإناث بظهور الدورة الشهرية، ولكنه لا يعني بالضرورة ظهور الخصائص الجنسية الثانوية (مثل: نمو الثديين وظهور الشعر تحت الإبطين وعلى الأعضاء التناسلية)، أما عند الذكور، فالعلامة الأولى للنضوج الجنسي هي زيادة حجم الخصيتين، وظهور الشعر حول الأعضاء التناسلية لاحقاً، مع زيادة في حجم العضو التناسلي، وفي حين تظهر الدورة الشهرية عند الإناث في حدود العام الثالث عشر، يحصل القذف المنوي الأول عند الذكور في العام الخامس عشر تقريباً.

3- التغير النفسي: إن للتحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية في مرحلة المراهقة تأثيراً قوياً على الصورة الذاتية والمزاج والعلاقات الاجتماعية، فظهور الدورة الشهرية عند الإناث، يمكن ان يكون لها

ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج، بل والابتهاج أحياناً، وذات الأمر قد يحدث عند الذكور عند حدوث القذف المنوي الأول، أي: مزيج من المشاعر السلبية والإيجابية، ولكن المهم هنا، أن اكثرية الذكور يكون لديهم علم بالأمر قبل حدوثه، في حين أن معظم الإناث يتكلن على أمهاتهن للحصول على المعلومات أو يبحثن عنها في المصادر والمراجع المتوافرة.

* مشاكل المراهقة :

يقول الدكتور عبد الرحمن العيسوي: "إن المراهقة تختلف من فرد إلى آخر، ومن بيئة جغرافية إلى أخرى، ومن سلالة إلى أخرى، كذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض كثيراً من القيود والأغلال على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة.

كذلك فإن مرحلة المراهقة ليست مستقلة بذاتها استقلالاً تاماً، وإنما هي تتأثر بما مر به الطفل من خبرات في المرحلة السابقة، والنمو عملية مستمرة ومتصلة".

ولأن النمو الجنسي الذي يحدث في المراهقة ليس من شأنه أن يؤدي بالضرورة إلى حدوث أزمات للمراهقين، فقد دلت التجارب على أن النظم الاجتماعية الحديثة التي يعيش فيها المراهق هي المسؤولة عن حدوث أزمة المراهقة، فمشاكل المراهقة في المجتمعات الغربية أكثر بكثير من نظيرتها في المجتمعات العربية والإسلامية، وهناك اشكال مختلفة للمراهقة، منها:

1- مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

2- مراهقة انسحابية، حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

3- مراهقة عدوانية، حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء.

والصراع لدى المراهق ينشأ من التغيرات البيولوجية، الجسدية والنفسية التي تطرأ عليه في هذه المرحلة، فجسدياً يشعر بنمو سريع في أعضاء جسمه قد يسبب له قلقاً وإرباكاً، وينتج عنه إحساسه بالخمول والكسل والتراخي، كذلك تؤدي سرعة النمو إلى جعل المهارات الحركية عند المراهق غير دقيقة، وقد يعتري المراهق حالات من اليأس والحزن والألم التي لا يعرف لها سبباً، ونفسيا يبدأ بالتحرر من سلطة الوالدين ليشعر بالاستقلالية والاعتماد على النفس، وبناء المسؤولية الاجتماعية، وهو في الوقت نفسه لا يستطيع أن يبتعد عن الوالدين؛ لأنهم مصدر الأمن والطمأنينة ومنبع الجانب المادي لديه، وهذا التعارض بين الحاجة إلى الاستقلال والتحرر والحاجة إلى الاعتماد على الوالدين، وعدم فهم الأهل لطبيعة المرحلة وكيفية التعامل مع سلوكيات المراهق، وهذه التغيرات تجعل المراهق طريد مجتمع الكبار والصغار، إذا تصرف كطفل سخر منه الكبار، وإذا تصرف كرجل انتقده الرجال، مما يؤدي إلى خلخلة التوازن النفسي للمراهق، ويزيد من حدة المرحلة ومشاكلها.

وفي بحث ميداني ولقاءات متعددة مع بعض المراهقين وآبائهم، أجرته الباحثة عزة تهامي مهدي (الحاصلة على الماجستير في مجال الإرشاد النفسي) تبين أن أهم ما يعاني الآباء منه خلال هذه المرحلة مع أبنائهم:

- الخوف الزائد على الأبناء من أصدقاء السوء.
- عدم قدرتهم على التميز بين الخطأ والصواب باعتبارهم قليلو الخبرة في الحياة ومتهورون.
- أنهم متمردون ويرفضون أي نوع من الوصايا أو حتى النصح.
- أنهم يطالبون بمزيد من الحرية والاستقلال.
- أنهم يعيشون في عالمهم الخاص، ويحاولون الانفصال عن الآباء بشتى الطرق.

- ابرز المشكلات والتحديات السلوكية في حياة المراهق:

1- الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من جود عدة صراعات داخلية، ومنها: صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

2- الاغتراب والتمرد: فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرده وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص

الأمور كافة، وفقا لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

3- الخجل والانطواء: فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

4- السلوك المزعج: والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار، يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

5- العصبية وحدة الطباع: فالمراهق يتصرف من خلال عصبيته وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث.

ويوضح الدكتور أحمد المجدوب الخبير بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية مظاهر وخصائص مرحلة المراهقة، فيقول هي: " الغرق في الخيالات، وقراءة القصص الجنسية والروايات البوليسية وقصص العنف

والإجرام، كما يميل إلى أحلام اليقظة، والحب من أول نظرة، كذلك يمتاز المراهق بحب المغامرات، وارتكاب الأخطار، والميل إلى التقليد، كما يكون عرضة للإصابة بأمراض النمو، مثل: فقر الدم، وتقوس الظهر، وقصر النظر".
وفي حديثه مع موقع المسلم، يذكر الدكتور المجدوب من مظاهر وسلوكيات الفتاة المراهقة: " الاندفاع، ومحاولة إثبات الذات، والخجل من التغيرات التي حدثت في شكلها، وجنوحها لتقليد أمها في سلوكياتها، وتذبذب وتردد عواطفها، فهي تغضب بسرعة وتصفو بسرعة، وتميل لتكوين صداقات مع الجنس الآخر، وشعورها بالقلق والرهبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، فهي لا تستطيع أن تناقش ما تحس به من مشكلات مع أفراد الأسرة، كما أنها لا تفهم طبيعة هذه العملية".

ويشير الخبير الاجتماعي الدكتور المجدوب إلى أن هناك بعض المشاكل التي تظهر في مرحلة المراهقة، مثل: " الانحرافات الجنسية، والميل الجنسي لأفراد من نفس الجنس، والجنوح، وعدم التوافق مع البيئة، وكذا انحرافات الأحداث من اعتداء، وسرقة، وهروب"، موضحاً "أن هذه الانحرافات تحدث نتيجة حرمان المراهق في المنزل والمدرسة من العطف والحنان والرعاية والإشراف، وعدم إشباع رغباته، وأيضاً لضعف التوجيه الديني".

ويوضح المجدوب أن مرحلة المراهقة بخصائصها ومعطياتها هي أخطر منعطف يمر به الشباب، وأكبر منزلق يمكن أن تزل فيه قدمه؛ إذا عدم التوجيه والعناية، مشيراً إلى أن أبرز المخاطر التي يعيشها المراهقون في تلك المرحلة:" فقدان الهوية والانتماء، وافتقاد الهدف الذي يسعون إليه، وتناقض القيم التي يعيشونها، فضلاً عن مشكلة الفراغ ".

كما يوضح أن الدراسات التي أجريت في أمريكا على الشواذ جنسياً أظهرت أن دور الأب كان معدوماً في الأسرة، وأن الأم كانت تقوم بالدورين معاً، وأنهم عند

بلوغهم كانوا يميلون إلى مخالطة النساء (أمهالهم – أخواتهم –.....) أكثر من الرجال، وهو ما كان له ابلغ الأثر في شذوذه جنسياً ".

❖ طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

قد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية إشراك المراهق في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته؛ وتعويده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصراحة؛ وكذا إحاطته علماً بالأمور الجنسية عن طريق التدريس العلمي الموضوعي، حتى لا يقع فريسة للجهل والضياع أو الإغراء".

كما أوصوا بأهمية " تشجيع النشاط الترويحي الموجه والقيام بالرحلات والاشتراك في مناشط الساحات الشعبية والأندية، كما يجب توجيههم نحو العمل بمعسكرات الكشافة، والمشاركة في مشروعات الخدمة العامة والعمل الصيفي... إلخ".

كما أكدت الدراسات العلمية أن أكثر من 80٪ من مشكلات المراهقين في عالمنا العربي نتيجة مباشرة لمحاولة أولياء الأمور تسيير أولادهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم؛ ومن ثم يحجم الأبناء، عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها أو حلها.

وقد أجمعت الاتجاهات الحديثة في دراسة طب النفس أن الأذن المصغية في تلك السن هي الحل لمشكلاتها، كما أن إيجاد التوازن بين الاعتماد على النفس والخروج من زي النصح والتوجيه بالأمر، إلى زي الصداقة والتواصي وتبادل الخواطر، وبناء جسر من الصداقة لنقل الخبرات بلغة الصديق والأخ لا بلغة ولي

الأمر، هو السبيل الأمثال لتكوين علاقة حميمة بين الآباء وأبنائهم في سن المراهقة".

وقد اثبتت دراسة قامت بها الـ (Gssw) المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي 400 طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن 24 على لقاءات مختلفة في سن 5، 9، 15، 18، 21، ان المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محببة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم البعض، هم الأقل ضغوطاً، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشاكلها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية.

❖ حلول عملية: ولمساعدة الأهل على حسن التعامل مع المراهق ومشاكله، نقدم فيما يلي نماذج لمشكلات يمكن أن تحدث مع حل عملي، سهل التطبيق، لكل منها.

المشكلة الأولى: وجود حالة من "الصدية" أو السباحة ضد تيار الأهل بين المراهق وأسرته، وشعور الأهل والمراهق بأن كل واحد منهما لا يفهم الآخر.

الحل المقترح: تقول الأستاذة منى يونس (أخصائية علم النفس): إن السبب في حدوث هذه المشكلة يكمن في اختلاف مفاهيم الآباء عن مفاهيم الأبناء، واختلاف البيئة التي نشأ فيها الأهل وتكونت شخصيتهم خلالها وبيئة الأبناء، وهذا طبيعي لاختلاف الأجيال والأزمان، فالوالدان يحاولان تسيير أبنائهم بموجب آرائهم وعاداتهم وتقاليد مجتمعاتهم، وبالتالي يحجم الأبناء عن الحوار مع أهلهم؛ لأنهم يعتقدون أن الآباء إما أنهم لا يهمهم أن

يعرفوا مشكلاتهم، أو أنهم لا يستطيعون فهمها، أو أنهم — حتى إن فهموها — ليسوا على استعداد لتعديل مواقفهم.

ومعالجة هذه المشكلة لا تكون إلا بإحلال الحوار الحقيقي بدل التنافر والصراع والاغتراب المتبادل، ولا بد من تفهم وجهة نظر الأبناء فعلاً لا شكلاً بحيث يشعر المراهق أنه مأخوذ على محمل الجد ومعترف به وبتفرده — حتى لو لم يكن الأهل موافقين على كل آرائه ومواقفه — وأن له حقاً مشروعاً في أن يصرح بهذه الآراء. الأهم من ذلك أن يجد المراهق لدى الأهل آذاناً صاغية وقلوباً متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ، فالأخطاء طريق للتعلم.

وليختر الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونا غير مشغولين، وأن يتحدثا جالسين،جلسة صديقين متآلفين، يبتعدا فيها عن التكلف والتجمل، وليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه..

حاولا الابتعاد عن الأسئلة التي تكون إجاباتها "بنعم" أو "لا"، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة، وافسحا له مجالاً للتعبير عن نفسه، ولا تستخدما ألفاظاً قد تكون جارحة دون قصد، مثل: "كان هذا خطأ" أو "ألم أنبهك لهذا الأمر من قبل؟".

المشكلة الثانية: شعور المراهق بالخجل والانطواء، الأمر الذي يعيقه عن تحقيق تفاعله الاجتماعي، وتظهر عليه هاتين الصفتين من خلال احمرار الوجه عند التحدث، والتلعثم في الكلام وعدم الطلاقة، وجفاف الحلق.

الحل المقترح: إن أسباب الخجل والانطواء عند المراهق متعددة، وأهمها: عجزه عن مواجهة مشكلات المرحلة، وأسلوب التنشئة الاجتماعية الذي

ينشأ عليه، فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعوره بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فيحدث صراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي، والانطواء والخجل عند التحدث مع الآخرين.

ولعلاج هذه المشكلة ينصح بـ: توجيه المراهق بصورة دائمة وغير مباشرة، وإعطاء مساحة كبيرة للنقاش والحوار معه، والتسامح معه في بعض المواقف الاجتماعية، وتشجيعه على التحدث والحوار بطلاقة مع الآخرين، وتعزيز ثقته بنفسه.

المشكلة الثالثة: عصبية المراهق واندفاعه، وحدة طباعه، وعناده، ورغبته في تحقيق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، وتوتره الدائم بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

الحل المقترح: يرى الدكتور عبد العزيز محمد الحر، أن لعصبية المراهق أسباباً كثيرة، منها: أسباب مرتبطة بالتكوين الموروث في الشخصية، وفي هذه الحالة يكون أحد الوالدين عصبياً فعلاً، ومنها: أسباب بيئية، مثل: نشأة المراهق في جو تربوي مشحون بالعصبية والسلوك المشاكس الغضوب.

كما أن الحديث مع المراهقين بفظاظة وعدوانية، والتصرف معهم بعنف، يؤدي بهم إلى أن يتصرفوا ويتكلموا بالطريقة نفسها، بل قد يتمادوا للأشد منها تأثيراً، فالمراهقون يتعلمون العصبية في معظم الحالات من الوالدين أو المحيطين بهم، كما أن تشدد الأهل معهم بشكل مفرط، ومطالبتهم بما يفوق طاقاتهم وقدراتهم من التصرفات والسلوكيات، يجعلهم عاجزين عن الاستجابة لتلك الطلبات، والنتيجة إحساس هؤلاء المراهقين بأن عدواناً

يمارس عليهم، يؤدي إلى توترهم وعصبيتهم، ويدفعهم ذلك إلى عدوانية السلوك الذي يعبرون عنه في صورته الأولية بالعصبية، فالتشدد المفرط هذا يحولهم إلى عصبيين، ومتمردين. وهناك أسباب أخرى لعصبية المراهقين كضيق المنزل، وعدم توافر أماكن للهو، وممارسة أنشطة ذهنية أو جسدية، وإهمال حاجتهم الحقيقية للاسترخاء والراحة لبعض الوقت. ويرى الدكتور الحر أن علاج عصبية المراهق يكون من خلال الأمان، والحب، والعدل، والاستقلالية، والحزم، فلا بد للمراهق من الشعور بالأمان في المنزل.. الأمان من مخاوف التفكك الأسري، والأمان من الفشل في الدراسة، والأمر الآخر هو الحب فكلما زاد الحب للأبناء زادت فرصة التفاهم معهم، فيجب ألا نركز في حديثنا معهم على التهديد والعقاب، والعدل في التعامل مع الأبناء ضروري؛ لأن السلوك التفاضلي نحوهم يوجد أرضاً خصبة للعصبية، فالعصبية ردة فعل لأمر آخر وليست المشكلة نفسها، والاستقلالية مهمة، فلا بد من تخفيف السلطة الأبوية عن الأبناء وإعطائهم الثقة بأنفسهم بدرجة أكبر مع المراقبة والمتابعة عن بعد، فالاستقلالية شعور محبب لدى الأبناء خصوصاً في هذه السن، ولابد من الحزم مع المراهق، فيجب ألا يترك لفعل ما يريد بالطريقة التي يريدها وفي الوقت الذي يريده ومع من يريد، وانما يجب أن يعي أن مثل ما له من حقوق، فإن عليه واجبات يجب أن يؤديها، وأن مثل ما له من حرية فللآخرين حريات يجب أن يحترمها.

المشكلة الرابعة: ممارسة المراهق للسلوك المزعج، كعدم مراعاة الآداب العامة، والاعتداء على الناس، وتخريب الممتلكات والبيئة والطبيعة، وقد يكون الإزعاج لفظياً أو عملياً.

الحل المقترح: من أهم أسباب السلوك المزعج عند المراهق: رغبته في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، والأفكار الخاطئة التي تصل لذهنه من أن المراهق هو الشخص القوي الشجاع، وهو الذي يصرع الآخرين ويأخذ حقوقه بيده لا بالحسنى، وأيضاً الإحباط والحرمان والقهر الذي يعيشه داخل الأسرة، وتقليد الآخرين والاقتداء بسلوكهم الفوضوي، والتعثر الدراسي، ومصاحبة أقران السوء أما مظاهر السلوك المزعج، فهي: نشاط حركي زائد يغلب عليه الاضطراب والسلوكيات المرتجلة، واشتداد نزعة الاستقلال والتطلع إلى القيادة، وتعبير المراهق عن نفسه وأحاسيسه ورغباته بطرق غير لائقة (الصراخ، الشتم، السرقة، القسوة، الجدل العقيم، التورط في المشاكل، والضجر السريع، والتأفف من الاحتكاك بالناس، وتبرير التصرفات بأسباب واهية، والنفور من النصح، والتمادي في العناد).

أما مدخل العلاج فهو تبصير المراهق بعظمة المسؤوليات التي تقع على كاهله وكيفية الوفاء بالأمانات، وإشغاله بالخير والأعمال المثمرة البناءة، وتصويب المفاهيم الخاطئة في ذهنه، ونفي العلاقة المزعومة بين الاستقلالية والتعدي على الغير، وتشجيعه على مصاحبة الجيدين من الأصدقاء ممن لا يحبون أن يمدوا يد الإساءة للآخرين، وإرشاده لبعض الطرق لحل الأزمات ومواجهة عدوان الآخرين بحكمة، وتعزيز المبادرات الإيجابية إذا بادر إلى القيام بسلوك إيجابي يدل على احترامه للآخرين من خلال المدح والثناء، والابتعاد عن الألفاظ الاستفزازية والبرمجة السلبية وتجنب التوبيخ قدر المستطاع.

المشكلة الخامسة: تعرض المراهق إلى سلسلة من الصراعات النفسية والاجتماعية المتعلقة بصعوبة تحديد الهوية ومعرفة النفس يقوده نحو

التمرد السلبي على الأسرة وقيم المجتمع، ويظهر ذلك في شعوره بضعف الانتماء الأسري، وعدم التقيد بتوجيهات الوالدين، والمعارضة والتصلب في المواقف، والتكبر، والغرور، وحب الظهور، وإلقاء اللوم على الآخرين، التلفظ بألفاظ نابية.

الحل المقترح: إن غياب التوجيه السليم، والمتابعة اليقظة المتزنة، والقدوة الصحيحة يقود المراهق نحو التمرد، ومن أسباب التمرد أيضاً: عيش المراهق في حالة صراع بين الحنين إلى مرحلة الطفولة المليئة باللعب وبين التطلع إلى مرحلة الشباب التي تكثر فيها المسؤوليات، وكثرة القيود الاجتماعية التي تحد من حركته، وضعف الاهتمام الأسري بمواهبه وعدم توجيهها الوجهة الصحيحة، وتأنيب الوالدين له أمام إخوته أو أقربائه أو أصدقائه، ومتابعته للأفلام والبرامج التي تدعو إلى التمرد على القيم الدينية والاجتماعية والعنف.

ويرى كل من الدكتور بدر محمد ملك، والدكتورة لطيفة حسين الكندري أن علاج تمرد المراهق يكون بالوسائل التالية: السماح للمراهق بالتعبير عن أفكاره الشخصية، وتوجيهه نحو البرامج الفعالة لتكريس وممارسة مفهوم التسامح والتعايش في محيط الأندية الرياضية والثقافية، وتقوية الوازع الديني من خلال أداء الفرائض الدينية والتزام الصحبة الصالحة ومد جسور التواصل والتعاون مع أهل الخبرة والصلاح في المحيط الأسري وخارجه، ولا بد من تكثيف جرعات الثقافة الإسلامية، حيث إن الشريعة الإسلامية تنظم حياة المراهق لا كما يزعم أعداء الإسلام بأنه يكبت الرغبات ويحرم الشهوات، والاشتراك مع المراهق في عمل أنشطة يفضلها، وذلك لتقليص مساحات الاختلاف وتوسيع حقول التوافق وبناء جسور التفاهم، وتشجيع وضع أهداف عائلية مشتركة واتخاذ القرارات

بصورة جماعية مقنعة، والسماح للمراهق باستضافة أصدقائه في البيت مع الحرص على التعرف إليهم والجلوس معهم لبعض الوقت، والحذر من البرمجة السلبية، وتجنب عبارات: أنت فاشل، عنيد، متمرد، اسكت يا سليط اللسان، أنت دائماً تجادل وتنتقد، أنت لا تفهم أبداً...إلخ ؛ لأن هذه الكلمات والعبارات تستفز المراهق وتجلب المزيد من المشاكل والمتاعب ولا تحقق المراد من العلاج.

* كيف عالج الإسلام مرحلة المراهقة؟

يقول الدكتور أحمد المجدوب (المستشار بالمركز القومي للبحوث الاجتماعية بالقاهرة)، أن الرسول _ صلى الله عليه وسلم _ قد سبق الجميع بقوله: "علموا أولادكم الصلاة لسبع، واضربوهم عليها لعشر، وفرقوا بينهم في المضاجع".

ويدلل المجدوب بالدراسة التي أجراها عالم أمريكي يدعى " ألفريد كنسي" بعنوان " السلوك الجنسي لدى الأمريكيين"، والتي طبقها على 12 ألف مواطن امريكي من مختلف شرائح المجتمع، والتي اثبتت ان 22 ٪ ممن سألهم عن أول تجربة لممارسة الجنس قالوا: إن أول تجربة جنسية لهم كانت في سن العاشرة، وأنها كانت في فراش النوم، وأنها كانت مع الأخ أو الأخت أو الأم !! ويستطرد المجدوب قائلاً: " وانتهت الدراسة التي أجريت في مطلع الأربعينيات، إلى القول بأن الإرهاصات الجنسية تبدأ عند الولد والبنت في سن العاشرة"، ويعلق المجدوب على نتائج الدراسة قائلا: " هذا ما أثبته نبينا محمد _ صلى الله عليه وسلم _ قبل الفريد كنسي بـ 14 قرناً من الزمان ! ولكننا لا نعي تعاليم ديننا ".

ويقول المجدوب: " لقد اتضح لي من خلال دراسة ميدانية شاملة قمت بها على عينة من 200 حالة حول (زنا المحارم) الذي أصبح منتشراً للأسف، أن معظم

حالات زنا المحارم كانت بسبب النوم المشترك في نفس الفراش مع الأخت أو الأم أو...، وهو ما حذرنا منه الرسول _صلى الله عليه وسلم_ بقوله: " وفرقوا بينهم في المضاجع".

واستطرد المجدوب يقول: " البيانات الصادرة عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء تقول: إن هناك 20 ٪ من الأسر المصرية تقيم في غرفة واحدة، وأن كل 7 أفراد منهم ينامون متجاورين! ".

ويشير المجدوب إلى أن دراسته عن زنا المحارم انتهت إلى نتيجة مؤداها أن أحد أهم الأسباب لدى مرتكبي جرائم زنا المحارم هو الانخفاض الشديد في مستوى التدين، والذي لم يزد على أفضل الأحوال عن 10 ٪، هذا طبعاً عدا الأسباب الأخرى، مثل: انتشار الخمر بين الطبقات الدنيا والوسطى، واهتزاز قيمة الأسرة، والجهل، والفقر، و....

ويرجع المجدوب هذه الظاهرة إلى "الزخم الجنسي وعوامل التحريض والإثارة في الصحف والمجلات والبرامج والمسلسلات والأفلام التي يبثها التلفاز والسينما والدش فضلاً عن أشرطة الفيديو"، منبهاً إلى خطورة افتقاد القدوة وإلى أهمية " التربية الدينية في تكوين ضمير الإنسان".

ويضيف المجدوب أنه " وفقاً لآخر بيان صادر عن الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء بمصر يؤكد أن هناك 9 مليون شاب وفتاة من سن 20 سنة إلى 35 سنة لا يستطيعون الزواج، كما أن هناك 9 مليون آخرين ممن تعدو سن 35 سنة قد فاتهم قطار الزواج وأصبحوا عوانس !!!

* النظرية الإسلامية في التربية :

وتقوم النظرية الإسلامية في التربية على أسس أربعة،هي: (تربية الجسم، وتربية الروح، وتربية النفس، وتربية العقل)، وهذه الأسس الأربعة تنطلق من قيم

الإسلام، وتصدر عن القرآن والسنة ونهج الصحابة والسلف في المحافظة على الفطرة التي فطر الله الناس عليها بلا تبديل ولا تحريف، فمع التربية الجسمية تبدأ التربية الروحية الإيمانية منذ نعومة الأظفار.

وقد اهتم الإسلام بالصحة النفسية والروحية والذهنية، واعتبر أن من أهم مقوماتها التعاون والتراحم والتكافل وغيرها من الأمور التي تجعل المجتمع الإسلامي مجتمعاً قوياً في مجموعه وأفراده، وفي قصص القرآن الكريم ما يوجه إلى مراهقة منضبطة تمام الانضباط مع وحي الله _عز وجل_، وقد سبق الرسول _صلى الله عليه وسلم_ الجميع بقوله:"لاعبوهم سبعًا وأدبوهم سبعًا وصادقوهم سبعًا، ثم اتركوا لهم الحبل على الغارب".

و قد قدم الإسلام عدداً من المعالم التي تهدي إلى الانضباط في مرحلة المراهقة، مثل:" الطاعة: بمعنى طاعة الله وطاعة رسوله _صلى الله عليه وسلم_ وطاعة الوالدين ومن في حكمهما، وقد أكد القرآن الكريم هذه المعاني في وصية لقمان الحكيم لابنه وهو يعظه قال: "يَا بُنَيَّ لا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ" (لقمان: من الآية13).

أيضاً هناك:" الاقتداء بالصالحين، وعلى رأس من يقتدي بهم رسول الله _صلى الله عليه وسلم_ فالإقتداء به واتباع سنته من أصول ديننا الحنيف، قال الله _عز وجل_ : " لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيراً " [الأحزاب: 21].

كما اعتبر الإسلام أن أحد أهم المعالم التي تهدى إلى الانضباط في مرحلة المراهقة:" التعاون والتراحم والتكافل؛ لأنه يجعل الفرد في خدمة المجتمع، ويجعل المجتمع في خدمة الفرد، والدليل على ذلك ما رواه أحمد في مسنده عن النعمان

بن بشير _رضي الله عنه_ عن رسول الله _صلى الله عليه وسلم_ أنه قال:" مثل المؤمن كمثل الجسد إذا اشتكى الرجل رأسه تداعى له سائر جسده".

ولم ينس الإسلام دور الأب في حياة ابنه، وكذلك تأثير البيئة التي ينشأ فيها الفتى في تربيته ونشأته، فقد روي في الصحيحين عن رسول الله _صلى الله عليه وسلم_، أنه قال: " كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهوّدانه أو ينصرانه أو يمجّسانه".

ويشير الدكتور محمد سمير عبد الفتاح (أستاذ علم النفس، مدير مركز البحوث النفسية بجامعة المنيا)، إلى أن: " المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم".

وفي حديثه لموقع المسلم، يدعو (الخبير النفسي) الدكتور سمير عبد الفتاح أولياء الأمور إلى " التوقف الفوري عن محاولات برمجة حياة المراهق، ويقدم بدلاً منها الحوار، والتحلي بالصبر، واحترم استقلاليته وتفكيره، والتعامل معه كشخص كبير، وغمره بالحنان وشمله بمزيد من الاهتمام".

وينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بضرورة " إشراك الأب في تحمل عبء تربية أولاده في هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم"، ويقول للأم: " شجعي ابنك وبثي التفاؤل في نفسه، وجملي أسلوبك معه، واحرصي على انتقاء الكلمات كما تنتقي أطايب الثمر".

ويوجه عبد الفتاح النصح للأب قائلاً: " أعطه قدراً من الحرية بإشرافك ورضاك، لكن من المهم أن تتفق معه على احترام الوقت وتحديده، وكافئه إن أحسن كما تعاقبه إن أساء، حاول تفهم مشاكله والبحث معه عن حل، اهتم

بتوجيهه إلى الصحبة الصالحة، كن له قدوة حسنة ومثلاً أعلى، احترم أسراره وخصوصياته، ولا تسخر منه أبداً".

ويضيف عبد الفتاح موجها كلامه للأب:" صاحبه وتعامل معه كأنه شاب، اصطحبه إلى المسجد لأداء الصلاة وخاصة الجمعة والعيدين، أجب عن كل أسئلته مهما كانت بكل صراحة ووضوح ودون حرج، وخصص له وقتاً منتظماً للجلوس معه، وأشركه في النشاطات الاجتماعية العائلية كزيارة المرضى وصلة الأرحام، نمّ لديه الوازع الديني وأشعره بأهمية حسن الخلق ". كما ينصح الدكتور عبد الفتاح الأمهات بمراعاة عدد من الملاحظات المهمة في التعامل مع بناتهن في مرحلة المراهقة فيؤكد بداية أن على الأمهات أن يتعلمن فن معاملة المراهقات، ويقول للأم:" أعلميها أنها تنتقل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة تسمّى مرحلة التكليف، وأنها كبرت وأصبحت مسؤولة عن تصرفاتها، قولي لها: إنها مثلما زادت مسؤولياتها فقد زادت حقوقها، وإنها أصبحت عضوًا كاملاً في الأسرة تشارك في القرارات، ويؤخذ رأيها فيما يخصها، وتوكل له مهام تؤديها للثقة فيها وفي قدراتها، علميها الأمور الشرعية كالاغتسال، وكيفية التطهر، سواء من الدورة الشهرية أو من الإفرازات".

ويضيف عبد الفتاح: " ابتعدي عن مواجهتها بأخطائها، أقيمي علاقات وطيدة وحميمة معها، دعمي كل تصرف إيجابي وسلوك حسن صادر عنها، أسري لها بملاحظات ولا تنصحيها على الملأ فإن (لكل فعل ردة فعل مساوٍ له في القوة ومضاد له في الاتجاه)، اقصري استخدام سلطتك في المنع على الأخطاء التي لا يمكن التجاوز عنها، واستعيني بالله وادعي لها كثيراً، ولا تدعي عليها مطلقاً، وتذكري أن الزمن جزء من العلاج".

ويضيف الدكتور سمير عبد الفتاح (مدير مركز البحوث النفسية) قائلاً:" افتحي قناة للاتصال معها، اجلسي وتحاوري معها لتفهمي كيف تفكر،

وما ذا تحب من الأمور وماذا تكره؟ واحذري أن تعامليها كأنها ند لك ولا تقرني نفسك بها، وعندما تجادلك أنصتي لملاحظاتها وردي عليها بمنطق وبرهان، إذا انتقدت فانتقدي تصرفاتها ولا تنتقديها هي كشخص، وختاماً استعيني بالله ليحفظها لك ويهديها"[1].

* فهم المرحلة.. تجاوز ناجح لها:

إن المشاكل السابقة الذكر، سببها الرئيس هو عدم فهم طبيعة واحتياجات هذه المرحلة من جهة الوالدين، وأيضاً عدم تهيئة الطفل أو الطفلة لهذه المرحلة قبل وصولها.

ولمساعدة الوالدين على فهم مرحلة المراهقة، فقد حدد بعض العلماء واجبات النمو التي ينبغي أن تحدث في هذه المرحلة للانتقال إلى المرحلة التالية، ومن هذه الواجبات ما يلي:

1- إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمر.

2- اكتساب الدور المذكر أو المؤنث المقبول دينياً واجتماعياً لكل جنس من الجنسين.

3- قبول الفرد لجسمه أو جسده، واستخدام الجسم استخداماً صالحاً.

4- اكتساب الاستقلال الانفعالي عن الوالدين وغيرهم من الكبار.

5- اختيار مهنة والإعداد اللازم لها.

6- الاستعداد للزواج وحياة الأسرة.

7- تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية.

8– اكتساب مجموعة من القيم الدينية والأخلاقية التي تهديه في سلوكه.

ويرى المراهق أنه بحاجة إلى خمسة عناصر في هذه المرحلة، وهي: الحاجة إلى الحب والأمان، والحاجة إلى الاحترام، والحاجة لإثبات الذات، والحاجة للمكانة الاجتماعية، والحاجة للتوجيه الإيجابي.

* تهيئة المراهق:

ولتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء، وحاجات المراهق في هذه المرحلة، على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة، وتجاوزها دون مشاكل، ويمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة، منها:

1– إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة، تعني أنه كبر وأصبح مسؤولاً عن تصرفاته، وأنها تسمى مرحلة التكليف؛ لأن الإنسان يصبح محاسباً من قبل الله _ تعالى _ ؛ لأنه وصل إلى النضج العقلي والنفسي الذي يجعله قادراً على تحمل نتيجة أفعاله واختياراته.
وأنه مثلما زادت مسؤولياته فقد زادت حقوقه، وأصبح عضواً كاملاً في الأسرة يشارك في القرارات، ويؤخذ رأيه، وتوكل له مهام يؤديها للثقة فيه وفي قدراته.

2– أن هناك تغيرات جسدية، وعاطفية، وعقلية، واجتماعية تحدث في نفسيته وفي بنائه، وأن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله استعداداً أو إعداداً لهذا التغير في مهمته الحياتية، فهو لم يعد طفلاً يلعب ويلهو، بل أصبح له دور في الحياة، لذا فإن إحساسه العاطفي نحو الجنس الآخر أو شعوره بالرغبة يجب أن يوظف لأداء هذا الدور، فالمشاعر

العاطفية والجنسية ليست شيئاً وضيعاً أو مستقذراً ؛ لأن له دوراً هاماً في إعمار الأرض وتحقيق مراد الله في خلافة الإنسان. ولذا فهي مشاعر سامية إذا أحسن توظيفها في هذا الاتجاه؛ لذا يجب أن يعظم الإنسان منها ويوجهها الاتجاه الصحيح لسمو الغاية التي وضعها الله في الإنسان من أجلها، لذا فنحن عندما نقول: إن هذه العواطف والمشاعر لها طريقها الشرعي من خلال الزواج، فنحن نحدد الجهة الصحيحة لتفريغها وتوجيهها.

3- أن يعلم المراهق الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاغتسال، ويكون ذلك مدخلاً لإعطائه الفرصة للتساؤل حول أي شيء يدور حول هذه المسألة، حتى لا يضطر لأن يستقي معلوماته من جهات خارجية يمكن أن تضره أو ترشده إلى خطأ أو حرام.

4- التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق من قلق وعصبية وتمرد، وامتصاص غضبه ؛ لأن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهف، مما يجعل المراهق شخصاً سهل الاستثارة والغضب، ولذلك على الأهل بث الأمان والاطمئنان في نفس ابنهم، وقد يكون من المفيد القول مثلاً: "أنا أعرف أن إخوتك يسببون بعض المضايقات، وأنا نفسي أحس بالإزعاج، لكن على ما يبدو أن هناك أمراً آخر يكدرك ويغضبك، فهل ترغب بالحديث عنه؟" لأن ذلك يشجع المراهق على الحديث عما يدور في نفسه.

5- إشاعة روح الشورى في الأسرة ؛ لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأياً ورأياً آخر معتبراً لا بد أن يحترم، ويعلمه ذلك أيضاً كيفية عرض رأيه بصورة عقلانية منطقية، ويجعله يدرك أن هناك

أموراً إستراتيجية لا يمكن المساس بها، منها على سبيل المثال: الدين، والتماسك الأسري، والأخلاق والقيم.

* التعامل مع المراهق علم وفن:

ومن جهتها تقدم (الخبيرة الاجتماعية) الدكتورة مُنى يونس، الحاصلة على جائزة الدكتور شوقي الفنجري للدعوة والفقه الإسلامي عام 1995م، وصفة علاجية وتوجيهات عملية لأولياء الأمور في فنون التعامل مع أبنائهم وبناتهم المراهقين، فتقول: " إياكم أن تنتقدوهم أمام الآخرين، وأنصتوا لهم باهتمام شديد عندما يحدثوكم، ولا تقاطعوهم، ولا تسفهوا آراءهم".

وفي حديثها لموقع المسلم، تدعو الخبيرة الاجتماعية الدكتورة منى يونس أولياء الأمور لتجنب مخاطبة أبنائهم وبناتهم المراهقين بعدد من العبارات المحبطة بل والمحطمة، مثل: (أنا أعرف ما ينفعك، لا داعي لأن تكملي حديثك.. أستطيع توقع ما حدث، فلتنصتي إليّ الآن دون أن تقاطعيني، اسمعي كلامي ولا تناقشيني، يا للغباء.. أخطأت مرة أخرى!، يا كسولة، يا أنانية، إنك طفلة لا تعرفين مصلحتك).

وتقول الخبيرة الاجتماعية: " لقد أثبتت الدراسات أن عبارات المديح لها أثر إيجابي في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى أطفال كانوا يعانون من صعوبات التعلم ونقص التركيز".

و تضرب الدكتورة منى مثالاً ببعض عبارات المديح المحببة إلى قلوب الأبناء والبنات من المراهقين، مثل: (بارك الله فيك، ما شاء الله، رائع، يا لك من فتاة، أحسنت، لقد تحسنت كثيراً، ما فعلته هو الصواب، هذه هي الطريقة المثلى، أفكارك رائعة، إنجاز رائع، يعجبني اختيارك لملابسك، استمر إلى الأمام، أنا فخور

بك، يا سلام، عمل ممتاز لقد أحسست برغبتك الصادقة في تحمل المسؤولية، أنت محل ثقتي، أنت ماهر في هذا العمل،...).

احرصوا على استعمال أساليب التشجيع والثناء الجسدية، مثل (الابتسامة، الاحتضان، مسك الأيدي، اربت على كتفه، المسح على الرأس،....).

وتختتم الخبيرة الاجتماعية الدكتورة مُنى يونس، حديثها بتوصية أولياء الأمور بمراعاة عدد من القواعد والتوجيهات العامة في التعامل مع الأولاد في مرحلة المراهقة، فتقول لولي الأمر:-

- اهتم بإعداده لمرحلة البلوغ، وضح له أنها من أجمل أوقات حياته. اشرح له بعض الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة بشكل بسيط.
- أظهر الاهتمام والتقدير لما يقوله عند تحدثه إليك.
- اهتم بمظهره، واترك له حرية الاختيار.
- استضف أصدقاءه وتعرف عليهم عن قرب، وأبدِ احتراماً شديداً لهم.
- امدح أصدقاءه ذوي الصفات الحسنة مع مراعاة عدم ذم الآخرين.
- شجِّعه على تكوين أصدقاء جيدين، ولا تشعره بمراقبتك أو تفرض عليه أحداً لا يريده.
- احرص على لم شمل الأسرة باصطحابهم إلى الحدائق أو الملاهي أو الأماكن الممتعة.
- احرص على تناول وجبات الطعام معهم.
- اظهر فخرك به أمام أعمامه وأخواله وأصدقائه؛ فهذا سيشعرهم بالخجل من أخطائهم.

- اصطحبه في تجمعات الرجال وجلساتهم الخاصة بحل مشاكل الناس، ليعيش أجواء الرجولة ومسؤولياتها؛ فتسمو نفسه، وتطمح إلى تحمل المسؤوليات التي تجعله جديرًا بالانتماء إلى ذلك العالم.
- شجِّعه على ممارسة رياضة يحبها، ولا تفرض عليه نوعًا معينًا من الرياضة.
- اقترح عليه عدَّة هوايات، وشجِّعه على القراءة لتساعده في تحسين سلوكه.
- كافئه على أعماله الحسنة.
- تجاهل تصرفاته التي لا تعجبك.
- تحاور معه كأب حنون وحادثه كصديق مقرب.
- احرص على أن تكون النموذج الناجح للتعامل مع أمه.
- قم بزيارته بنفسك في المدرسة، وقابل معلميه وأبرز ما يقوله المعلمون عن إيجابياته.
- اختيار الوقت المناسب لبدء الحوار مع الشاب.
- محاولة الوصول إلى قلب المراهق قبل عقله.
- ▪ الابتعاد عن الأسئلة التي إجاباتها نعم أولا، أو الأسئلة غير الواضحة وغير المباشرة.
- العيش قليلاً داخل عالمهم لنفهمهم ونستوعب مشاكلهم ومعاناتهم ورغباتهم.

ختاماً...

يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة إيجابياً، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصياً، ولصالح أهله، وبلده، والمجتمع ككل، وهذا لن يتأتى دون منح المراهق الدعم العاطفي، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع، والثقة، وتنمية تفكيره الإبداعي، وتشجيعه على القراءة والإطلاع، وممارسة الرياضة والهوايات المفيدة، وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، واستثمار وقت فراغه بما يعود عليه بالنفع.

ولعل قدوتنا في ذلك هم الصحابة _رضوان الله عليهم_، فمن يطلع على سيرهم يشعر بعظمة أخلاقهم، وهيبة مواقفهم، وحسن صنيعهم، حتى في هذه المرحلة التي تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان أخلاقياً وعضوياً وتربوياً أيضاً.

فبحكم صحبتهم لرسول الله _صلى الله عليه وسلم_ خير قائد وخير قدوة وخير مرب، واحتكامهم إلى المنهج الإسلامي القويم الذي يوجه الإنسان للصواب دوماً، ويعني بجميع الأمور التي تخصه وتوجه غرائزه توجيهاً سليماً.. تخرج منهم خير الخلق بعد الرسل _صلوات الله وسلامه عليهم_، فكان منهم من حفظ القرآن الكريم عن ظهر قلب في أولى سنوات العمر، وكان منهم الذين نبغوا في علوم القرآن والسنة والفقه والكثير من العلوم الإنسانية الأخرى، وكان منهم الدعاة الذين فتحوا القلوب وأسروا العقول كسيدنا مصعب بن عمير الذي انتدبه رسول الله _صلى الله عليه وسلم_ داعية إلى المدينة ولم يبلغ الثامنة عشرة من عمره، وكان منهم الفتيان الذين قادوا الجيوش وخاضوا المعارك وهم بين

يدي سن الحلم، كسيدنا أسامة بن زيد _رضي الله عنهم جميعاً_ وما ذاك إلا لترعرعهم تحت ظل الإسلام وتخرجهم من المدرسة المحمدية الجليلة.

والحمد لله رب العالمين...

وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

والله ولي التوفيق








عمان. شارع الملك حسين. مجمع الفحيص التجاري

تلفاكس: ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٦٤٧٥٥٠- خلوي: ٠٠٩٦٢ ٧٩ ٥٢٦٥٣٦٢-

ص.ب: ٧١٢٧٧٣ عمان ١١١٧١ - الأردن

E-mail: dardjlah@yahoo.com
www.dardjlah.com